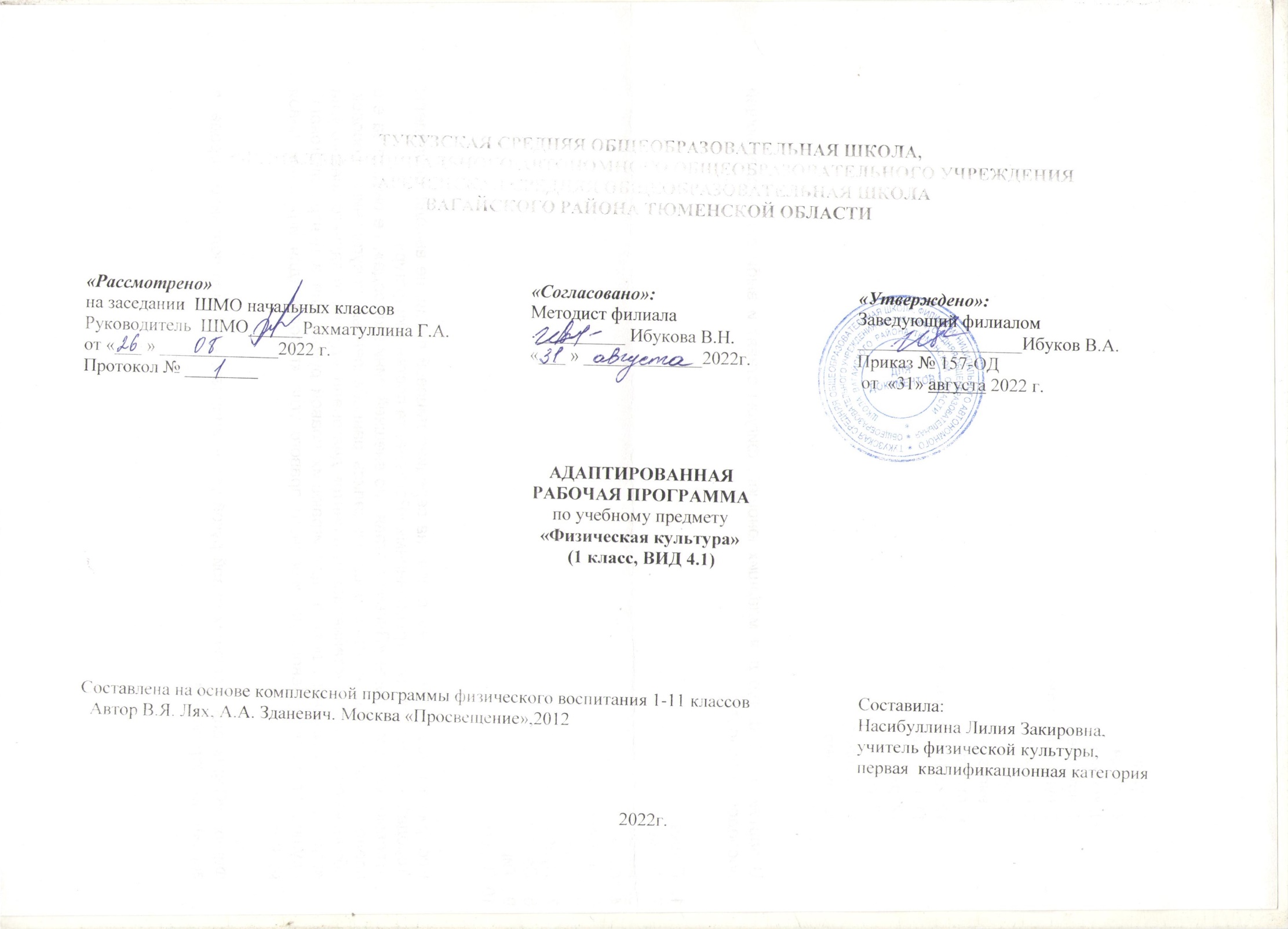
****

1. **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 класса, осваивающих АООП НОО (вариант 4.1) разработана на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Приказ Минобразования России от 06.10.2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального образования».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г № 345 № «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345»;

4. АООП НОО ФГОС ОВЗ (вариант 4.1)МАОУ Зареченская СОШ,

Целью школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация **цели** учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных задач:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

1. **Общая характеристика учебного предмета.**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе расширения межпредмет­ных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,

стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);- 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 принципов «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 межпредметных связей, ориентирующих 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися 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 метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

1. **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в 1 классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, всего 99 часов.

1. **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для до­стижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностнымирезультатами обучающихся являются:

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметнымирезультатами обучающихся являются:

**Раздел «Знания о физической культуре»**

* 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;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», 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.

1. **Содержание предмета.**

***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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее 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 длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

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

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

*Акробатические комбинации. Например:*1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед.

*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 вперед 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 иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая 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.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; 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 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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*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 вперед 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.

***На материале легкой 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 поочередно.

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

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **кол-во часов** | **Основные виды деятельности обучающихся** |
| **1** | Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы. | **1** | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; |
| **2** | Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. | **1** | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях  физическими упражнениями, которым обучают  школьников на уроках физической культуры, обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с  использованием лидера (передвижение учителя); |
| **3** | Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м. | **1** | обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. |
| **4** | Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180 | **1** | Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Метание колец на шесты. |
| **5** | Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча. | **1** | Броски и ловля малых мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. |
| **6** | Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча. | **1** | Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера(передвижение учителя);. Метание малого мяча с места правой и левой рукой |
| **7** | Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе. | **1** | Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. |
| **8** | Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость. | **1** | Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние |
| **9** | Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость. | **1** | Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. |
| **10** | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. | **1** | Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде); |
| **11** | Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. | **1** | Развитие выносливости, умения распределять силы.  Умение чередовать бег с ходьбой. |
| **12** | Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега. | **1** | Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Выполняют упражнения в ходьбе. |
| **13** | Метание мяча на заданное расстояние. | **1** | Демонстрироватьтехнику метания мяча. |
| **14** | Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди. | **1** | Проявлять качества выносливости при выполнении бега. Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. |
| **15** | О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой. | **1** | Выполняют последовательные действия в упражнениях, способствующих физическому развитию. |
| **16** | О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой | **1** | Выполняют комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. |
| **17** | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска. | **1** | Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). |
| **18** | Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска. | **1** | Осваивать  технику бега  различными  способами,  прыжковВыявля  ть ошибки при  выполнении бега  Осваивать  технику бега  различными  способами,  прыжковВыявля  ть ошибки при  выполнении бега  Осваивать  технику бега  различными  способами,  прыжковВыявля  ть ошибки при  выполнении бега  Характеризовать физические качества. Применять физические упражнения. |
| **19** | Кувырок в перед, стойка на лопатках | **1** | Описывать состав и содержание ОРУ. Осваивать навыки выполнения акробатических упражнений и висов. |
| **20** | Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев | **1** |
| **21** | Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке. | **1** | Демонстрировать висы. Осваивать технику выполнения лазания, акробатических  упражнений и комбинаций. |
| **22** | Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке. | **1** |
| **23** | Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку. | **1** | Описать технику гимнастических упражнений. |
| **24** | Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку. | **1** | Осваивать технику гимнастических  упражнений и комбинаций. |
| **25** | Упражнения на бревне, гимнастической скамейке. | **1** | Осваиватьтехнику гимнастических  упражнений и комбинаций. |
| **26** | Ходьба по рейке на гимнастической скамейке. | **1** | Осваиватьтехнику гимнастических упражнений и комбинаций. |
| **27** | Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке. | **1** | Описывать состав и содержание ОРУ. |
| **28** | Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | **1** | Демонстрироватьэлементы акробатики.Осваиватьтехнику лазания и перелазания. |
| **29** | Сочетание танцевальных шагов с ходьбой. | **1** |
| **30** | Размыкание и смыкание приставными шагами. | **1** | Выполнять ОРУ. Предупреждать появления ошибок и соблюдать правила безопасности. |
| **31** | Размыкание и смыкание приставными шагами. | **1** |
| **32** | Перестроение из колонны по одному в колонну по два , по три. | **1** | Описывать, различать и выполнятьстроевые упражнения и ОРУ. |
| **33** | Лыжная подготовка. Техника безопасности. | **1** | Построение в одну шеренгу с лыжами  и на лыжах. Выполнение команд:  «Становись!»,  «Смирно!», «Вольно!». Передвижение  скользящим шагом по учебной лыжне.  Подъем ступающим шагом на  склон, спуск с горки в основной  стойке. Передвижение на лыжах (до  100 м за урок) |
| **34** | Прохождение ступающим шагом 1500 м. | **1** |
| **35** | Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы. | **1** |
| **36** | Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы. | **1** |
| **37** | Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием". | **1** |
| **38** | Поворот " переступанием". | **1** |
| **39** | Основы знаний. Скользящий шаг с палками. | **1** |
| **40** | Основы знаний . Скользящий шаг с палками. | **1** |
| **41** | Встречная эстафета с этапом 50 м. | **1** | Ознакомление с двухшажным  «елочкой», «лесенкой». Спуски в  средней стойке. |
| **42** | Встречная эстафета с этапом 50 м. | **1** |
| **43** | Подъем и спуски с небольших склонов. | **1** |
| **44** | Подъем и спуски с небольших склонов. | **1** |
| **45** | Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом 150м. | **1** | Передвижение  скользящим шагом по учебной лыжне.  Подъем ступающим шагом на  склон, спуск с горки в основной  стойке. Передвижение на лыжах (до  100 м. за урок) |
| **46** | Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. | **1** |
| **47** | Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с флажками. | **1** |
| **48** | Спуски с небольших склонов, эстафета. | **1** |
| **49** | Подъем скользящим шагом. | **1** |
| **50** | Подъем скользящим шагом | **1** |
| **51** | Лыжные гонки. | **1** |
| **52** | Лыжные гонки. | **1** |
| **53** | Итоговый урок. Эстафеты на лыжах. | **1** |
| **54** | Подвижные игры. | **1** | Соблюдатьдисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр. |
| **55** | Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит). | **1** | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом.  Обучение ловли и передачам мяча.  Развитие физических способностей. |
| **56** | Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза". | **1** | ОРУ с мячом.  Работа с мячом, подбрасывание и ловля. |
| **57** | Броски мяча в цель. Игра " Два мороза". | **1** |
| **58** | Броски мяча в цель( кольцо, щит). Игра "Два мороза". | **1** | Выполняют комплекс ОРУ. Демонстрируют броски мяча в цель. |
| **59** | Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза". | **1** | Соблюдаютдисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| **60** | Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит". | **1** |
| **61** | Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет". | **1** |
| **62** | Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель". | **1** | Демонстрироватьбросок мяча в цель. Осваиватьуниверсальные умения  управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **64** | Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель". | **1** |
| **64** | Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры". | **1** | Характеризовать физические качества. Применять физические упражнения. |
| **65** | Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры". | **1** | Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. |
| **66** | Ведение мяча в движении бегом. Игра" метко в цель". | **1** | Разучивают ведение мяча. Описывают технику выполнения. |
| **67** | Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит". | **1** |
| **68** | Ведение мяча в движении шагом. Игры "Точный расчет", "Кто дальше бросит". | **1** | Демонстрировать навыки ведения и передачи мяча. |
| **69** | Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки". | **1** | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению  комплексов упражнений. |
| **70** | Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки". | **1** | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| **71** | Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки". | **1** | Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей. |
| **72** | Броски в цель (кольцо,щит).Игры "Лисы и куры | **1** | Демонстрировать бросок мяча в цель. Осваивать универсальные умения  управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **73** | Броски в цель (мишень, обруч). Игра "Прыгающие воробушки" | **1** |
| **74** | Игры с ведением мяча.Игры "Два мороза", "Прыгающие воробушки". | **1** |
| **75** | Игры "Прыгающие воробушки". "Лисы и куры". | **1** | Моделировать технические действия  подвижных спортивных игр |
| **76** | Основы знаний. Техника безопасности. | **1** | Соблюдать дисциплину и правила  техники безопасности |
| **77** | Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе. | **1** | Осваивать навыки выполнения легкоатлетических упражнений. |
| **78** | Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость. | **1** | Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей. |
| **79** | Бег коротким, средним, длинным шагом. | **1** |
| **80** | Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. | **1** | Демонстрировать навыки бега. Осваивать выполнения прыжков в длину. |
| **81** | Метание мяча на дальность. | **1** | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений |
| **82** | Бег по размеченным участкам дорожки. | **1** | Проявлять быстроту и ловкость во время бега. |
| **83** | Метание мяча на заданное расстояние. | **1** | Демонстрировать технику метания мяча. |
| **84** | Равномерный медленный бег до 4 мин. | **1** | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. |
| **85** | Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди. | **1** | Описывают и осваивают технику метания мяча. |
| **86** | Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди. | **1** | Демонстрировать бросок мяча на дальность. Осваивать универсальные умения  управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **87** | Эстафеты с бегом на скорость. | **1** | Эстафеты с предметами (кубики,  мячи, обручи). Встречные эстафеты. |
| **88** | Подвижные игры. | **1** | Осваивать универсальные умения  управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Демонстрируют выполнение строевых упражнений. |
| **89** | Строевые упражнения. | **1** |
| **90** | Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой. | **1** | Описывать, различать и выполнять строевые упражнения и ОРУ. |
| **91** | Эстафеты "Вызов номеров". | **1** | Сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе  подвижных игр; |
| **92** | Бег с ускорением от 10 до 20 м. Эстафета. Смена сторон. | **1** | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы.  Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м.Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей. |
| **93** | Эстафеты с бегом на скорость | **1** |
| **94** | Метание мяча на дальность. | **1** | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению  комплексов упражнений. |
| **95** | Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега. | **1** | Развитие быстроты. |
| **96** | Метание мяча на заданное расстояние. | **1** | Осваивать универсальные умения  управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **97** | Строевые упражнения. | **1** | Демонстрировать выполнение строевых упражнений. |
| **98** | Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки". | **1** | Равномерный бег.  Эстафеты с предметами. |
| **99** | Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки". | **1** | Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению  комплексов упражнений. |

1. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса
2. Стандарт основного общего образования по физической культуре
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2010.
4. М.Я Виленский, И.М. Туревский, и др. Физическая культура 5-6-7 класс. Под. Ред. М.Я. Виленского–М. Просвещение, 2002. Учебник допущенный Министерством образования Российской Федерации.
5. Рабочая программа по физической культуре

Учебно-практическое оборудование.

1. Козел гимнастический

2. Канат для лазанья

3. Стенка гимнастическая

4. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

5. Комплект навесного оборудования ( тренировочные баскетбольные щиты)

6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

7. Палка гимнастическая

8. Скакалка детская

9. Мат гимнастический

10. Гимнастический подкидной мостик

11. Обруч детский

12. Лыжи детские (с креплениями и палками)

13. Сетка волейбольная

14. Аптечка