

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 25" СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»**

РАССМОТРЕНО:
Заседание МО
Протокол № 1
от "17" августа 2018 г.
Руководитель МО
О.В. Евстратенко /Евстратенко О.В.

СОГЛАСОВАНО:
Заседание МС
Протокол № 1
от "28" 08 2018 г.
Зам. директора по УМР
И.В. Верещагина /Верещагина И.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 205
от "28" 08 2018 г.
Директор
Н.Л. Банных /Банных Н.Л.



Рабочая программа
по физической культуре
(АООП, вариант 7.1)
для обучающихся 2 класса

Разработал:
учитель Стародубова Н.С.

/ первая квалификационная категория/

2018– 2019 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 2 класса разработана на основе требований к результатам освоения Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1) Школы-интерната №25 ОАО «РЖД» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ

Цель программы:

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи программы:

- 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, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Используемый УМК

Автор	Наименование учебника	Класс	Издательство
В.И.Лях	Физическая культура	1-4	Просвещение

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Рабочая программа «Физическая культура» рассчитана на 102 часа (из расчёта 3ч в неделю)

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Обучающийся получит возможность научиться:

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «режим дня», «гигиена»;
- характеризовать значение физических упражнений, режима дня, личной гигиены для здоровья человека

Обучающийся получит возможность научиться:

- планировать и корректировать физическую нагрузку
- выбирать наиболее эффективные способы решения игровых ситуаций

Регулятивные:

Обучающийся научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и от-

дых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться

- *видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;*
- *оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;*

Коммуникативные:

Обучающийся научится:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

Обучающийся получит возможность научиться:

- *управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;*
- *общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.*

Предметные результаты

Обучающийся научится:

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2);
Обучающийся получит возможность научиться:
 - вести дневник самоконтроля
 - выполнять разминки с массажными мячами, подтягиваться на высокой перекладине, лазать по канату в три приема,
 - пробегать дистанцию 60м, дистанцию 1000м, прыгать на мячах-хопах, проходить полосу препятствий;
 - передвигаться на лыжах
 - давать пас ногами, выполнять футбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо, играть в спортивные игры (футбол, гандбол).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 м с высокого	5,4	7,0-6,0	7,1	5,6	7,2-6,2	7,3
Четночный бег 3*10м	9,1	10,0-9,5	10,4	9,7	10,7-10,1	11,2
Прыжок в длину с места	165	125-145	110	155	125-140	100
6 минутный бег	1150	800-950	750	950	650-850	550
Наклон вперед из положения сидя	7,5	3-5	1	2 и менее	6-9	12,5
Бег 30 м с высокого	6,0 - 5,8	6,7 - 6,1	7,0 - 6,8	6,2 - 6,0	6,7 - 6,3	7,0 - 6,8
Подтягивание на высокой перекладине	4 и выше	2-3	1 и менее			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа				14 и выше	6 -10	3

6.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Конники-спортсмены», «Иголочка и ниточка», «Кто приходил», «Светофор», «Фигуры», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Слушай сигнал», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Удочка», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Пятнашки», «К своим флажкам», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка», «Защита и укрепление».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Кто самый быстрый», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Подвижные игры с элементами спортивных игр»:

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении, специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мяча по кругу», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Мяч среднему».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба под счет. Обычный бег. Подвижная игра «Пустое место».	1

2.	Ходьба под счет. Бег в медленном темпе. Подвижная игра «Мы - веселые ребята».	1
3.	Ходьба под счет. ОРУ. Бег с ускорением. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
4.	Ходьба на носках, на пятках. ОРУ со скакалками. Подвижная игра «У медведя во бору».	1
5.	ОРУ в движении. Подвижная игра «Вызов номеров». Бег 30м.	1
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. ОРУ со скакалкой. Подвижная игра «Ниточка и иголочка»	1
7.	Прыжки с продвижением вперед. ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
8.	Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Совушка»	1
9.	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Одиннадцать»	1
10.	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
11.	Метание малого мяча в обруч. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
12.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
13.	«Круговая эстафета» Прыжки через скакалку.	1
14.	ТБ при занятиях подвижными играми. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Рыбак и рыбки». Эстафеты.	1
15.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
16.	ОРУ в движении. Игры «Класс, смирно!», «Пустое место».	1
17.	ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1
18.	ОРУ со скакалкой. «Круговая эстафета»	1
19.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
20.	ОРУ со скакалкой. Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.	1
21.	ОРУ с мячом. Игры «Перестрелка», «Кто дальше бросит».	1
22.	ОРУ с малыми мячами. Игры «Волк во рву», «Посадка картошки».	1
23.	ОРУ. Игры «Перестрелка», «Посадка картошки и сбор урожая».	1
24.	ОРУ в движении. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».	1
25.	ОРУ. Игры «Меткий снайпер», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1
26.	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
27.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Заяц без дома». Эстафеты.	1
28.	ОРУ в движении. Игры «Выше ноги от земли», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
29.	Игры «Хвостики», «Вызов номеров»	1
30.	ОРУ со скакалкой. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
31.	Игры «Лисы и куры», «Заяц без дома». Эстафеты.	1
32.	ОРУ с малыми мячами. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1
33.	ОРУ с гимнастической палкой. Игры «Удочка», «Точный расчет». Эстафеты.	1
34.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1
35.	Инструктаж по ТБ при работе с мячом. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	1
36.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Игра «Салки с мячом»	1
37.	Ловля и передача мяча в парах. ОРУ с мячом. Игра «Передача мячей в колоннах».	1

38.	Ловля мяча с отскока от стены. ОРУ. Игра «Передал - садись».	1
39.	ТБ на занятиях гимнастикой. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Игра «Пройти бесшумно».	1
40.	ОРУ с гимнастической палкой.	1
41.	Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1
42.	Построение в колонну. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Космонавты».	1
43.	Построение в круг. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Море волнуется раз...».	1
44.	ОРУ с гимнастической палкой. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. Игра «Два мороза».	1
45.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Кувырок вперед. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1
46.	ОРУ с обручами. Кувырок вперед. Игра «Змейка».	1
47.	Повороты направо, налево. Освоение навыков равновесия. Игра «Не ошибись!»	1
48.	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!»	1
49.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1
50.	ОРУ с обручами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Западня».	1
51.	Лазанье по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
52.	Лазанье по канату. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Фигуры».	1
53.	Опорный прыжок.	1
54.	Вращение обруча. Лазанье по канату.	1
55.	Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Море волнуется...»	1
56.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Кувырок вперед. Игра «Три движения».	1
57.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Переноска (на плече, и под рукой) и надевание лыж.	1
58.	Переноска (на плече, и под рукой) и надевание лыж.	1
59.	Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Разучивание передвижения ступающим шагом без палочек.	1
60.	Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Совершенствование передвижения ступающим шагом без палочек.	1
61.	Эстафеты с санками.	1
62.	Разучивание передвижения ступающим шагом. Повороты на месте.	1
63.	Совершенствование передвижения ступающим шагом. Поворо-	1

	ты на месте.	
64.	Разучивание передвижения скольльзящим шагом без палочек.	1
65.	Скольльзящий шаг с палочками.	1
66.	Совершенствование скольльзящего шага.	1
67.	Передвижение на лыжах 1км.	1
68.	Передвижение на лыжах 1,5км.	1
69.	Эстафеты (с санками; на лыжах) Игра «Снежки»	1
70.	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу».	1
71.	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
72.	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
73.	ОРУ с малыми мячами. Эстафеты с мячами.	1
74.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «У кого меньше мячей»	1
75.	Ловля мяча с отскока от стены. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Перестрелка».	1
76.	Ловля и передача мяча в парах. Игра "Одиннадцать"	1
77.	Бросок мяча в цель (мишень, обруч, щит). Игра «Передал - садись».	1
78.	Ловля мяча с отскока (от стены, от щита) Игра «Мяч водящему»	1
79.	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1
80.	Ловля мяча с отскока от стены. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
81.	ОРУ с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
82.	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1
83.	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте. «Играй, играй, мяч не теряй»	1
84.	Ведение мяча в движении по прямой. Игра «Попади в обруч»	1
85.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Снежки»	1
86.	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
87.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробы и воронь».	1
88.	Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. Бег (30 м). Подвижная игра «Пустое место».	1
89.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	1
90.	Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний».	1
91.	Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета.	1
92.	Круговая эстафета. ОРУ со скакалкой. «Удочка»	1
93.	Бег в медленном темпе (до3-4минут)	1
94.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».	1
95.	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра «Заяц без логова».	1
96.	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1
97.	Кросс по слабопересеченной местности. Метание малого мяча в цель.	1
98.	Метание малого мяча на дальность. Футбол.	1
99.	Бег30м. Игра «Пустое место»	1
100.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Охотники и утки».	1
101.	Бег 1000м. Игра «Третий лишний»	1

102.	Равномерный бег до 10 минут.	1
	Итого	102

8.ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.1	Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций Москва: "Просвещение", 2013
1.2	Учебник В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы Москва, «Просвещение» 2013
2	Дополнительная литература для учителя
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»
2.2	В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре(1-4 классы) М.: ВАКО, 2004
2.3	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами. Москва: "Издательство НЦ ЭНАС", 2002
3	Дополнительная литература для обучающихся
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
4	Технические средства обучения
4.1	Компьютер
5	Учебно-практическое оборудование
5.1	Канат
5.2	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
5.3	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
5.4	Палка гимнастическая
5.5	Скакалка детская
5.6	Мат гимнастический
5.7	Кегли
5.8	Обруч пластиковый детский
5.9	Рулетка измерительная
6	Средства первой помощи

6.1

Аптечка в медицинском кабинете

Дополнение к рабочей программе
по физической культуре (АООП, вариант 7.1)

приказ № 202/п

от «02» 11 2018 г.



/ Н.Л.Банных/

Тематическое планирование

(с 06.11.2018 по 31.05.2019)

№ урока	Тема урока	Количество часов
1.	ОРУ. Игры «Меткий снайпер», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	1
2.	Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты.	1
3.	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Заяц без дома». Эстафеты.	1
4.	ОРУ в движении. Игры «Выше ноги от земли», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1
5.	Игры «Хвостики», «Вызов номеров»	1
6.	ОРУ со скакалкой. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	1
7.	Игры «Лисы и куры», «Заяц без дома». Эстафеты.	1
8.	ОРУ с малыми мячами. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1
9.	ОРУ с гимнастической палкой. Игры «Удочка», «Точный расчет». Эстафеты.	1
10.	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	1
11.	Инструктаж по ТБ при работе с мячом. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	1
12.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Эстафеты. Игра «Салки с мячом»	1
13.	Ловля и передача мяча в парах. ОРУ с мячом. Игра «Передача мячей в колоннах».	1
14.	Ловля мяча с отскока от стены. ОРУ. Игра «Передал - садись».	1
15.	ТБ на занятиях гимнастикой. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Игра «Пройти бесшумно».	1
16.	ОРУ с гимнастической палкой.	1
17.	Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1
18.	Построение в колонну. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Космонавты».	1
19.	Построение в круг. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Море волнуется раз...».	1

20.	ОРУ с гимнастической палкой. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. Игра «Два мороза».	1
21.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Кувырок вперед. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	1
22.	ОРУ с обручами. Кувырок вперед. Игра «Змейка».	1
23.	Повороты направо, налево. Освоение навыков равновесия. Игра «Не ошибись!»	1
24.	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!»	1
25.	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1
26.	ОРУ с обручами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Западня».	1
27.	Лазанье по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	1
28.	Лазанье по канату. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Игра «Фигуры».	1
29.	Опорный прыжок.	1
30.	Вращение обруча. Лазанье по канату.	1
31.	Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Игра «Море волнуется...»	1
32.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. ОРУ в движении. Перелезание через козла. Кувырок вперед. Игра «Три движения».	1
33.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ. Переноска (на плече, и под рукой) и надевание лыж.	1
34.	Переноска (на плече, и под рукой) и надевание лыж.	1
35.	Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Разучивание передвижения ступающим шагом без палочек.	1
36.	Команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Совершенствование передвижения ступающим шагом без палочек.	1
37.	Эстафеты с санками.	1
38.	Разучивание передвижения ступающим шагом. Повороты на месте.	1
39.	Совершенствование передвижения ступающим шагом. Повороты на месте.	1
40.	Разучивание передвижения скользящим шагом без палочек.	1
41.	Скользящий шаг с палочками.	1
42.	Совершенствование скользящего шага.	1
43.	Передвижение на лыжах 1км.	1
44.	Передвижение на лыжах 1,5км.	1
45.	Эстафеты (с санками; на лыжах) Игра «Снежки»	1
46.	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу».	1
47.	Ловля и передача мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1

48.	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
49.	ОРУ с маленькими мячами. Эстафеты с мячами.	1
50.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «У кого меньше мячей»	1
51.	Ловля мяча с отскока от стены. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Перестрелка».	1
52.	Ловля и передача мяча в парах. Игра "Одиннадцать"	1
53.	Бросок мяча в цель (мишень, обруч, щит). Игра «Передал - садись».	1
54.	Ловля мяча с отскока (от стены, от щита) Игра «Мяч водящему»	1
55.	Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	1
56.	Ловля мяча с отскока от стены. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1
57.	ОРУ с мячами. Игра «Охотники и утки».	1
58.	Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1
59.	Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте. «Играй, играй, мяч не теряй»	1
60.	Ведение мяча в движении по прямой. Игра «Попади в обруч»	1
61.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Снежки»	1
62.	Ведение мяча на месте и в движении. ОРУ. Игра «Перестрелка».	1
63.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1
64.	Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. Бег (30 м). Подвижная игра «Пустое место».	1
65.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	1
66.	Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Третий лишний».	1
67.	Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета.	1
68.	Круговая эстафета. ОРУ со скакалкой. «Удочка»	1
69.	Бег в медленном темпе (до 3-4 минут)	1
70.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты».	1
71.	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра «Заяц без логова».	1
72.	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты.	1
73.	Кросс по слабопересеченной местности. Метание малого мяча в цель.	1
74.	Метание малого мяча на дальность. Футбол.	1
75.	Бег 30м. Игра «Пустое место»	1
76.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Охотники и утки».	1
77.	Бег 1000м. Игра «Третий лишний»	1
78.	Равномерный бег до 10 минут.	1
	Итого	78