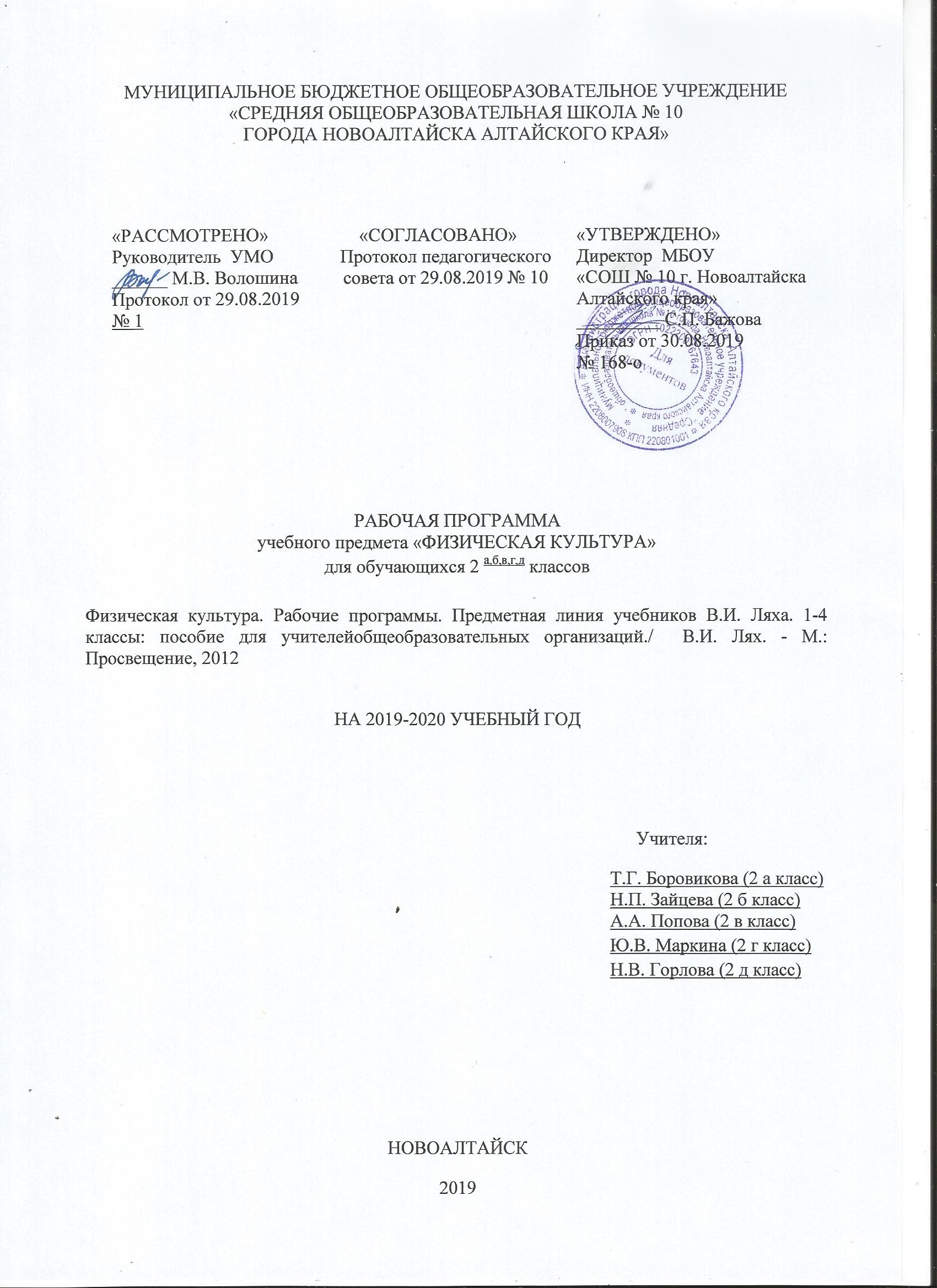
****

1. **Цели и задачи изучения учебного предмета «Физическая культура»**

**Целью** курса 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 учебных **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
* **развитие** координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, точности, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и координационных ( скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей
* **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических 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 интереса к определенным 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 (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

1. **Количество учебных часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество учебных часов в год | Количество учебных часов в неделю | Контрольных работ |
| 102 | 3 | - |

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

**Личностные результаты:**

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 ученья, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной 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 этических потребностей, ценностей и чувств.

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Определение общей цели и пути ее 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета.

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

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

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья9рост, масса тела, ) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

* 1. **Содержание учебного предмета**

**«Знания о физической культуре»**

*Физическая культура*. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, 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, инвентаря.

*Из истории физической культуры*. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее 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 ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. 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;

*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 спортивных залах)

**«Физическое совершенствование».**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения 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.

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

*Опорный прыжок*: с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера*. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке

*Легкая атлетика*. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками 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 передвижением, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможения.

*Плавание*. Подводящие упражнения: вхождение на воду, передвижение по дну бассейна, упражнения на всплывание, лежание и скольжение, упражнения на согласования рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

*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, ловкость, быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость, 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. Народные подвижные игры разных народов.

* 1. **Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ п/п** | **Тема урока** | **Всего часов** | **Примечание**  **(Содержание работы)** |
| **1.Легкая атлетика-11 ч** | | | | |
| 1.1 | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). | 1 | Беседа «Открываем дверь в Страну игр»  ОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий Обычный бег. Бег с ускорением. |
| 1.2 | 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). | 1 | ОРУ с малыми мячами.  Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м.  Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. |
| 1.3  1.4 | 3  4 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолени­ем препятствий | 2 | ОРУ № 1.  Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м.  Развитие скоростных качеств. |
| 1.5 | 5 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способно­стей | 1 | ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 60 м. Развитие скоростных и координационных способно­стей. Игра «Вызов номеров». |
| 1.6 | 6 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | 1 | ОРУ № 1.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «К своим флажкам». |
| 1.7 | 7 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. | 1 | ОРУ № 1.  Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Челноч­ный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «К своим флажкам». |
| 1.8 | 8 | Прыжок с высоты (до 40 см). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей | 1 | ОРУ № 1.  Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты. Чел­ночный бег. Развитие скоростных и коорди­национных способностей. Игра «Прыгающие воробушки». |
| 1.9 | 9 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м . Эста­феты. Подвижная игра «Защита укрепления» | 1 | ОРУ № 1.  Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания в цель с расстояния 4-5 м.  Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления» |
| 1.10 | 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набив­ного мяча. | 1 | ОРУ № 1.  Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 4-5 м.  Метание набив­ного мяча. |
| 1.11 | 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. | 1 | ОРУ № 1.  Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. |
| **2.Кроссовая подготовка-14 ч** | | | | |
| 2.1  2.2 | 12  13 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. | 2 | ОРУ № 1.Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие скорость бега. |
| 2.3 | 14 | Равномерный бег (4 мни). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. | 1 | ОРУ № 2.Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие скорость бега |
| 2.4 | 15 | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки» | 1 | ОРУ № 2.Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Игра «Пятнашки» |
| 2.5 | 16 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место» | 1 | Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место» |
| 2.6 | 17 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место» | 1 | ОРУ № 2  Равномерный бег (5 минут). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место» |
| 2.7  2.8 | 18  19 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой» | 2 | ОРУ № 2. Равномерный бег (6 мин).  Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий.  Игра «Салки с выручкой» |
| 2.9  2.10 | 20  21 | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Рыбаки и рыбки» | 2 | ОРУ № 2  Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Рыбаки и рыбки» |
| 2.11  2.12 | 22  23 | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь» | 2 | ОРУ № 2  Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра «День и ночь» |
| 2.13  2.14 | 24  25 | Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий Игра «Команда быстро­ногих» | 2 | ОРУ № 2. Равномерный бег (9 мин). Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий  Игра «Команда быстро­ногих» |
| **3.Гимнастика – 18 ч** | | | | |
| 3.1 | 26 | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. | 1 | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Основная стойка. Группировка. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. |
| 3.2 | 27 | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. Название гимнастических снарядов | 1 | ОРУ. Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. Развитие координационных способностей. |
| 3.3 | 28 | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги | 1 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Развитие координационных способностей. |
| 3.4 | 29 | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев | 1 | ОРУ № 3  Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев |
| 3.5  3.6 | 30  31 | Перестроение из колонны по одному в ко­лонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 2 | ОРУ с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Размыкание и смыкание приставными шагами. |
| 3.7  3.8 | 32  33 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. | 2 | ОРУ с предметами. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей |
| 3.9 | 34 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. | 1 | Передвижение в колонне по одному по ука­занным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей |
| 3.10 | 35 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках | 1 | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с предметами. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Развитие координационных способностей. |
| 3.11  3.12 | 36  37 | В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Подтягива­ния в висе. | 2 | ОРУ № 3  Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Подтягива­ния в висе. Развитие координации |
| 3.13 | 38 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях. | 1 | ОРУ № 3  Ходьба по  гимнастической скамейке. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях.  Развитие координационных способностей |
| 3.14 | 39 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. | 1 | ОРУ №3  Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Развитие координационных способностей |
| 3.15 | 40 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. | 1 | ОРУ. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. Развитие координационных способностей |
| 3.16 | 41 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. | 1 | ОРУ №3. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Развитие координационных способностей |
| 3.17 | 42 | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. | 1 | ОРУ в движении. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. Развитие координационных способностей |
| 3.18 | 43 | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. | 1 | ОРУ в движении. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Развитие координационных способностей |
| **4.Лыжная подготовка - 24ч** | | | | |
| 4.1 | 44 | Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Правила безопасности во время занятий на лыжах. | 1 | Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Правила поведения на уроках л/п. |
| 4.2  4.3  4.4  4.5 | 45  46  47  48 | Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дистанции 1000 м | 4 | Ступающий и скользящий шаг без палок, прохождение дистанции 1000 м |
| 4.6 | 49 | Повторение содержания предыдущего урока. Эстафеты. | 1 | Ступающий и скользящий шаг без палок, прохождение дистанции 1000 м. Эстафеты. |
| 4.7  4.8  4.9  4.10 | 50  51  52  53 | Техника скользящего шага без палок, Эстафета. Прохождение дистанции 1000 м. | 4 | Передвижение на лыжах. Техника скольжения без палок. Прохождение дистанции 1000 м. |
| 4.11  4.12  4.13  4.14  4.15 | 54  55  56  57  58 | Техника скользящего шага. Подъем ступающим шагом. Эстафеты. | 5 | Передвижение на лыжах. Скользящий шаг. Подъем ёлочкой, лесенкой. Техника скольжения, отталкивания палкой. Спуски со склонов. |
| 4.16  4.17  4.18  4.19  4.20 | 59  60  61  62  63 | Скольжение без палок. Подъемы, спуски, повороты. Эстафета. | 5 | Скольжение без палок. Повороты вправо и влево при спусках с горки. Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов. |
| 4.21  4.22  4.23  4.24 | 64  65  66  67 | Техника подъемов и спусков. Скольжение с палками. | 4 | Подъем ёлочкой, лесенкой. Спуски со склонов. |
| **5.Подвижные игры - 18 ч** | | | | |
| 5.1  5.2 | 68  69 | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». Эстафеты. | 2 | ОРУ с малыми мячами. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 5.3  5.4 | 70  71 | Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. | 2 | ОРУ «Школа мяча». Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 5.5  5.6 | 72  73 | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». | 2 | ОРУ с гимнастической скамейкой.  Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 5.7  5.8 | 74  75 | Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». | 2 | ОРУ с гимнастической скамейкой.  Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 5.9  5.10 | 76  77 | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. | 2 | ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых способностей |
| 5.11  5.12 | 78  79 | Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. | 2 | ОРУ №4  Игры «Западня», «Конники-спортсме­ны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
| 5.13  5.14 | 80  81 | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». | 2 | ОРУ (работа разных мышц).  Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 5.15  5.16 | 82  83 | Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде». | 2 | ОРУ №4. Игры «Прыгающие воро­бушки», «Зайцы в огороде».  Развитие скоростно-силовых способностей |
| 5.17 | 84 | Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». | 1 | ОРУ №4. Игры «Птица в клетке», «Салки на од­ной ноге». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 5.18 | 85 | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». | 1 | ОРУ №4. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей |
| **6. Кроссовая подготовка – 7 ч** | | | | |
| 6.19 | 86 | Равномерный бег (3 мин). Чередование  ходьбы и бега Игра «Третий лишний» | 1 | ОРУ № 2  Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие скорость бега  Игра «Третий лишний» |
| 6.20 | 87 | Равномерный бег (4 мин). Чередование  ходьбы и бега Преодоление малых препятствий | 1 | ОРУ № 2.Равномерный бег (4 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Преодоление малых препятствий |
| 6.21  6.22 | 88  89 | Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега Игра «Пятнашки» | 2 | Равномерный бег 5-6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Понятие дистанция. Игра «Пятнашки» |
| 6.23  6.24 | 90  91 | Равномерный бег (7-8 мин) Игра «Два мороза» | 2 | Равномерный бег 7-8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).  Развитие выносливости.  Понятие дистанция  Игра «Два мороза» |
| 6.25 | 92 | Равномерный бег (4 мин). Чередование  ходьбы и бега. Игра «Вызов номеров» | 1 | ОРУ № 2  Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости.  Понятие здоровье  Игра «Вызов номеров» |
| **7.Легкая атлетика -10 ч** | | | | |
| 7.1  7.2 | 93  94 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.  Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих» | 2 | КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных качеств. |
| 7.3  7.4 | 95  96 | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». | 2 | КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. |
| 7.5 | 97 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. Игра «Волк во рву». | 1 | Прыжок в длину с места, с разбега, с поворотом на 180°. ОРУ. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 7.6 | 98 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Пры­жок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 1 | Прыжок в длину с места, с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 7.7 | 99 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Пры­жок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 1 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Пры­жок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 7.8 | 100 | Метание малого мяча в горизонтальную ми­шень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. | 1 | Метание малого мяча в цель (2х2) с 4–5 метров. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 7.9 | 101 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание на­бивного мяча. | 1 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2) с 4-5 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 7.10 | 102 | Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча | 1 | Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |

* 1. **Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура»**

**для надомного обучения**

**0,25 часа в неделю, 8,75 часов в год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **№ п/п** | **Тема урока** | **Всего часов** | **Примечание** |
| 1.Легкая атлетика- 1,5 ч | | | | |
| 1.1 | 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. | 0,25 |  |
| 1.2 | 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. | 0,25 |  |
| 1.3 | 3 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. | 0,25 |  |
| 1.4 | 4 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челноч­ный бег. | 0,25 |  |
| 1.5 | 5 | Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м . Эста­феты. Подвижная игра «Защита укрепления» | 0,25 |  |
| 1.6 | 6 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набив­ного мяча. | 0,25 |  |
| 2.Кроссовая подготовка- 1,5 ч | | | | |
| 2.1 | 7 | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. | 0,25 |  |
| 2.2 | 8 | Равномерный бег (4 мни). ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. | 0,25 |  |
| 2.3 | 9 | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки» | 0,25 |  |
| 2.4 | 10 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место» | 0,25 |  |
| 2.5 | 11 | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место» | 0,25 |  |
| 2.6 | 12 | Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега Преодоление малых препятствий. Игра «Салки с выручкой» | 0,25 |  |
| 3.Гимнастика – 1,75 ч | | | | |
| 3.1 | 13 | Размыкание и смыкание приставными шага­ми. Кувырок вперед, стойка на лопатках, со­гнув ноги. Кувырок в сторону. | 0,25 |  |
| 3.2 | 14 | В висе спиной к гимнастиче­ской скамейке поднимание согнутых и пря­мых ног. Подтягива­ния в висе. | 0,25 |  |
| 3.3 | 15 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях. | 0,25 |  |
| 3.4 | 16 | Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев, в упоре стоя на коле­нях и лежа на животе. | 0,25 |  |
| 3.5 | 17 | Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. | 0,25 |  |
| 3.6 | 18 | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и пере­становкой рук. | 0,25 |  |
| 3.7 | 19 | Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. | 0,25 |  |
| 4.Лыжная подготовка – 1,5 ч | | | | |
| 4.1 | 20 | Значение занятий ФК на свежем воздухе для закаливания. Правила безопасности во время занятий на лыжах. | 0,25 |  |
| 4.2 | 21 | Ступающий шаг, скольжение без палок, прохождение дистанции 1000 м | 0,25 |  |
| 4.3 | 22 | Техника скользящего шага без палок. | 0,25 |  |
| 4.4 | 23 | Техника скользящего шага. Подъем ступающим шагом. | 0,25 |  |
| 4.5 | 24 | Скольжение без палок. Подъемы, спуски, повороты. | 0,25 |  |
| 4.6 | 25 | Техника подъемов и спусков. Скольжение с палками. | 0,25 |  |
| 5.Подвижные игры – 0,75 ч | | | | |
| 5.1 | 26 | Игры «К своим флажкам», «Два моро­за». «Прыгуны и пятнашки», «Невод». | 0,25 |  |
| 5.2 | 27 | Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картош­ки».  «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». | 0,25 |  |
| 5.3 | 28 | Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». «Западня», «Конники-спортсме­ны». | 0,25 |  |
| 6. Кроссовая подготовка – (0,25 ч) | | | | |
| 6.1 | 29 | Равномерный бег. Чередование  ходьбы и бега Игра «Третий лишний» | 0,25 |  |
| 7.Легкая атлетика – (1,25ч) | | | | |
| 7.1 | 30 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.  Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих» | 0,25 |  |
| 7.2 | 31 | Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с мес­та. Игра «Волк во рву». | 0,25 |  |
| 7.3 | 32 | Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Пры­жок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 0,25 |  |
| 7.4 | 33 | Метание малого мяча в горизонтальную ми­шень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. | 0,25 |  |
| 7.5 | 34 | Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание на­бивного мяча. | 0,25 |  |
|  | 35 | Резервный урок | 0,25 |  |

