

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 34**
*имени 46-го гвардейского ночного бомбардировочного авиационного Таманского
Краснознамённого полка ордена Суворова*

Утверждено решение
педагогического совета школы
от 30.08.2022 года № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (1 – 4 классы)
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными расстройствами)
(ВАРИАНТЫ 8.1.)**

Краснодар, 2022 г.

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы на изучение биологии в 1-4 классе для умственно-отсталых детей отводится 3 часа в неделю, всего 405 часов за весь период обучения.

Содержание учебного курса (1-4 класс)

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением

упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.

д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках

лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу **Практический материал.**

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые результаты

К личностным результатам освоения относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт

при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки,

спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа

и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

Календарно-тематическое планирование 1 класс

Всего за год: 99 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Знание о физической культуре		3
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
2	Чистота одежды и обуви. Повторение понятий: опрятность, аккуратность Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры.	1

3	Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1
Гимнастика		16
4	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Повторение понятий: колонна, шеренга, круг. Строевые упражнения. Подвижные игры.	1
5	Повторение понятий: колонна, шеренга, круг. Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1
6	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1
7	Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1
8	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1
9	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	1
10	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1

	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижные игры.	
11	Общеразвивающие упражнения без предмета. Подвижные игры.	1
12	Общеразвивающие упражнения без предмета. Подвижные игры.	1
13	Общеразвивающие упражнения без предмета. Подвижные игры.	1
14	Комплекс упражнений гимнастическими палками. Подвижные игры.	1
15	Комплекс упражнений с мячами. Подвижные игры.	1
16	Комплекс упражнений с флажками. Подвижные игры.	1
17	Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. Подвижные игры.	1
18	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки	1

	и точности движений. Подвижные игры.	
19	переноска грузов и передача предметов; прыжки.	1
<i>Легкая атлетика</i>		12
20	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
21	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Бег 30 м. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
22	<i>Ходьба</i> . Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
23	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Прыжки в длину с места. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
24	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
25	Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Разные виды ходьбы. Прыжки в длину с места. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
26	<i>Бег</i> . Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки в длину с места. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
27	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
28	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Специальные беговые упражнения. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
29	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
30	Специальные беговые упражнения. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
31	Специальные беговые упражнения. Бег 200 м. Челночный бег. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
32	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Челночный бег. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
33	<i>Прыжки</i> . Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	

34	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	
35	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики».	
36	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча) Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики»	

37	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Игра с прыжками «зайчики»	
38	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	
39	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	
40	Прыжки в высоту способом «перешагивание».Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
41	Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
42	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
43	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
44	Метание колец на шесты. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
45	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
46	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
47	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	
48	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
Лыжная подготовка		24
49	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1
50	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.	1
51	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.	1
52	Ходьба с подъемом носков лыж.	1
53	Ходьба с подъемом носков лыж.	1
54	Ходьба с подъемом носков лыж.	1
55	Ходьба приставным шагом	1
56	Ходьба приставным шагом	1
57	Ходьба приставным шагом	1
58	Ходьба ступающим шагом	1
59	Ходьба ступающим шагом	1
60	Ходьба ступающим шагом	1
61	Ходьба скользящим шагом	1
62	Ходьба скользящим шагом	1

63	Ходьба скользящим шагом	1
64	Повороты переступанием на лыжах.	1
65	Повороты переступанием на лыжах.	1
66	Повороты переступанием на лыжах.	1
67	Прогулка на лыжах.	1
68	Прогулка на лыжах.	1
69	Прогулка на лыжах.	1
70	Прогулка на лыжах.	1
71	Прогулка на лыжах.	1
73	Прогулка на лыжах.	1
Подвижные игры		
74	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.	1
75	Игра «Снайпер»	1
75	Игра «Снайпер»	1
76	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
77	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
78	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
79	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
80	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1
81	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1
82	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1
83	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки»	1
84	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки»	1
85	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки»	1
86	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
87	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
88	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
Лёгкая атлетика		11
89	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Игра "пустое место"	1
90	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Игра "пустое место"	1
91	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Игра "пустое место"	1
92	<i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
93	<i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
94	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1

95	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
96	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.	1
	Игра с прыжками «зайчики»	
97	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	1
98	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
99	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1

Календарно-тематическое планирование
2 класс

Всего за год: 102 часов в год (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Знание о физической культуре		3
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
2	Чистота одежды и обуви. Формирование понятий: опрятность, аккуратность Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры.	1
3	Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1
Гимнастика		16
4	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах	1
5	Повтор понятий: колонна, шеренга, круг. Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1
6	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно». Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш».	1
7	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно». Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш».	1

8	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1
9	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1
10	Комплекс упражнений утренней гимнастики. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1

11	Комплекс упражнений со скакалками.	1
12	Комплекс упражнений со скакалками.	1
13	Комплекс упражнений с мячами.	1
14	Комплекс упражнений с мячами.	1
15	Комплекс упражнений с мячами.	1
16	Комплекс упражнений с флажками.	1
17	упражнения на равновесие; лазанье и перелезание	1
18	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
19	переноска грузов и передача предметов; прыжки.	1
Легкая атлетика		18
20	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
21	Бег. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Общая физическая подготовка. Бег 200 м . Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
22	Общая физическая подготовка. Бег 200м. Зачет.Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
23	Повторение учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Прыжки в длину с места. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
24	Отработка низкого старта. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
25	Отработка низкого старта. Зачет. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
26	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки в длину с места. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
27	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
28	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Специальные беговые упражнения. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
29	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
30	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1

31	Специальные беговые упражнения. Бег 200м. Челночный бег. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
32	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Зачёт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
33	<i>Прыжки.</i> Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
34	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
35	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики».	1
36	Прыжки в длину с места .Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча) Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики»	1
37	Прыжки в длину с места .Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Игра с прыжками «зайчики»	1

38	Прыжки в длину с места .Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	1
39	Прыжки в длину с места .Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	1
40	Прыжки в длину с места .Зачёт.Прыжки в высоту способом «перешагивание».Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
41	<i>Метание.</i> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
42	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
43	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
44	Метание колец на шести. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
45	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
46	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
47	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1
48	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
Лыжная подготовка		24
49	Повторение понятий о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1

50	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.	1
51	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.	1
52	Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Ходьба с подъемом носков лыж.	1
53	Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Ходьба с подъемом носков лыж.	1
54	Ходьба с подъемом носков лыж. Построение в шеренгу и колонну с лыжами.	1
55	Ходьба приставным шагом. Передвижение по учебному кругу. 600м.	1
56	Ходьба приставным шагом . Передвижение по учебному кругу. 600м.	1
57	Ходьба приставным шагом. Передвижение по учебному кругу. 600м.	1
58	Ходьба ступающим шагом.	1
59	Ходьба ступающим шагом.	1
60	Спуск со склона в основной стойке.	1
61	Спуск со склона в основной стойке.	1
62	Спуск со склона в основной стойке.	1
63	Спуск со склона в основной стойке.	1
64	Повороты переступанием на лыжах. Зачёт	1
65	Повороты переступанием на лыжах.	1
66	Повороты переступанием на лыжах.	1
67	Передвижение по учебному кругу. 600м..	1
68	Передвижение по учебному кругу. 600м.	1

69	Передвижение по учебному кругу. 600м.	1
70	Передвижение по учебному кругу. 600м.	1
71	Передвижение по учебному кругу. 600м.	1
73	Передвижение по учебному кругу. 600м. Зачёт.	1
Подвижные игры		
74	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.	1
75	Игра «Снайпер»	1
75	Игра «Снайпер»	1
76	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
77	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
78	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
79	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
80	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1
81	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1
82	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1

83	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки»	1
84	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки»	1
85	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки»	1
86	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
87	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
88	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
Лёгкая атлетика		11
89	Правила поведения на уроках легкой атлетики.Специальные беговые упражнения. Бег 200 м. Игра "пустое место"	1
90	Специальные беговые упражнения. Бег 200 м зачёт. Игра "пустое место"	1
91	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место"	1
92	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место".Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
93	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Зачёт. Игра "пустое место".Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
94	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
95	<i>Прыжки.</i> Прыжк с места.Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
96	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
97	Прыжк с места.Зачёт. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
98	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	1
99	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	1
100	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
101	Метание теннисного мяча. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
102	Метание теннисного мяча. Зачет.	1

Календарно-тематическое планирование
3 класс
Всего за год: 102 часов в год (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Знание о физической культуре		2
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
2	Чистота одежды и обуви. Формирование понятий: опрятность, аккуратность Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры.	1
Гимнастика		17
3	Правила поведения на уроках гимнастики. Повороты на месте. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	
4	Повороты на месте.. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1
5	Повороты на месте. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.	1
6	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно». Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш».	1
7	Строевые упражнения, перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1
8	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1
9	Размыкание и смыкание приставным шагом.	1
10	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
11	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
12	Комплекс упражнений с мячами.	1
13	Комплекс упражнений с мячами.	1
14	Комплекс упражнений с мячами.	1
15	Комплекс упражнений с флажками.	1
16	упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. Лазание по гимнастической скамье.	1
17	Лазание по гимнастической скамье. упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
18	Прыжок боком через гимнастическую скамью.	1

19	Прыжок боком через гимнастическую скамью.	1
<i>Легкая атлетика</i>		12
20	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
21	Бег. Общая физическая подготовка. Бег 200 м. с высокого старта.. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
22	Общая физическая подготовка. Бег 200м. Зачет. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
23	Повторение учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Прыжки в длину с места. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
24	Отработка низкого старта. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
25	Отработка низкого старта. Зачет. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
26	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки в длину с места. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
27	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
28	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Специальные беговые упражнения. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
29	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
30	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
31	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Челночный бег. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
32	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Зачёт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
33	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
34	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
35	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики».	1
36	Прыжки в длину с места. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча) Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики»	1
37	Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Игра с прыжками «зайчики»	1
38	Прыжки в длину с места. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	1
39	Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	1

40	Прыжки в длину с места .Зачёт.Прыжки в высоту способом	1
	«перешагивание».Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	
41	Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
42	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
43	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
44	Метание колец на шесты. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
45	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
46	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
47	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1
48	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
Лыжная подготовка		24
49	Повторение понятий о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.	1
50	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.	1
51	Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Зачет.	1
52	Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».	1
53	Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйсь», «Вольно».	1
54	Передвижение по учебному кругу (800 м)	1
55	Передвижение по учебному кругу (800 м)	1
56	Передвижение по учебному кругу. 800м. зачёт	1
57	Ходьба ступающим шагом.	1
58	Ходьба ступающим шагом.	1
59	Ходьба ступающим шагом.зачёт	1
60	Спуск со склона в основной стойке.	1
61	Спуск со склона в основной стойке.	1
62	Спуск со склона в основной стойке.	1
63	Спуск со склона в основной стойке. зачёт	1
64	Повороты переступанием на лыжах.	1
65	Повороты переступанием на лыжах.	1
66	Повороты переступанием на лыжах. Зачёт	1
67	Передвижение по учебному кругу. 800м.	1

68	Передвижение по учебному кругу. 800м.	1
69	Передвижение по учебному кругу. 800м.	1
70	Передвижение по учебному кругу. 800м.	1
71	Передвижение по учебному кругу. 800м.	1
73	Передвижение по учебному кругу. 800м..	1
Подвижные игры		
74	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.	1
75	Игра «Два медведя»	1
75	Игра «Два медведя»	1
76	Игра «Прыжки по полоскам»	1
77	Игра «Прыжки по полоскам»	1
78	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
79	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
80	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1
81	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1
82	Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»	1
83	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки»	1
84	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки»	1
85	Игра с бегом и прыжками «Кошки- мышки»	1
86	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
87	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
88	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»	1
Лёгкая атлетика		11
89	Правила поведения на уроках легкой атлетики.Специальные беговые упражнения. Бег 200 м. Игра "пустое место"	1
90	Специальные беговые упражнения. Бег 200 м зачёт. Игра "пустое место"	1
91	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место"	1
92	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место".Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
93	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Зачёт. Игра "пустое место".Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
94	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
95	<i>Прыжки.</i> Прыжк с места.Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
96	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
97	Прыжк с места.Зачёт. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1

98	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	1
99	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	1
100	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
101	Метание теннисного мяча. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
102	Метание теннисного мяча. Зачет.	1

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

Всего за год: 102 часов в год (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Знание о физической культуре		1
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.	1
<i>Гимнастика</i>		18
2	Сдача рапорта. Правила поведения на уроках гимнастики. Повороты на месте. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	
3	Сдача рапорта. Повороты на месте. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	
4	Повороты на месте. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища	1
5	Повороты на месте. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.	1
6	Расчет на «первый – второй»	1
7	Расчет на «первый – второй»	1
8	Перестроение из одной шеренги в две.	1
9	Перестроение из одной шеренги в две.	1
10	Перестроение в колонну по два.	1
11	Перестроение в колонну по два.	1
12	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
13	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1
14	Комплекс упражнений с мячами.	1
15	Комплекс упражнений с флажками.	1

16	упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. Лазание по гимнастической скамье.	1
17	Лазание по гимнастической скамье.упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
18	Прыжок боком через гимнастическую скамью.	1
19	Прыжок боком через гимнастическую скамью.	1
<i>Легкая атлетика</i>		12
20	Вводное занятие.Техника безопасности на уроке физкультуры. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
21	Бег. Общая физическая подготовка. Бег 200 м. с высокого старта.. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
22	Общая физическая подготовка. Бег 200м. Зачет.Коррекционная игра «Запомни порядок».	1

23	Повторение учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Прыжки в длину с места. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
24	Отработка низкого старта. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
25	Отработка низкого старта. Зачет. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
26	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки в длину с места. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
27	Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
28	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.Специальные беговые упражнения. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
29	Специальные беговые упражнения. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
30	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
31	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м . Челночный бег. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
32	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Зачёт. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
33	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
34	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
35	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики».	1
36	Прыжки в длину с места .Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча) Прыжки в длину с места. Игра с прыжками «зайчики»	1

37	Прыжки в длину с места .Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Игра с прыжками «зайчики»	1
38	Прыжки в длину с места .Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	1
39	Прыжки в длину с места .Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	1
40	Прыжки в длину с места .Зачёт.Прыжки в высоту способом «перешагивание».Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
41	Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
42	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
43	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
44	Метание колец на шести. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
45	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
46	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
47	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание	1

	теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	
48	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
Лыжная подготовка		24
49	Повторение понятий о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений.	1
50	Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Команды «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»	1
51	Построение в шеренгу и колонну с лыжами. Команды «Лыжи положить!», «Лыжи взять!»	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Попеременный двухшажный ход	1
54	Попеременный двухшажный ход	1
55	Передвижение по учебному кругу (800 м)	1
56	Подъем скользящим шагом.	1

57	Подъем скользящим шагом.	1
58	Подъем скользящим шагом.	1
59	Подъем скользящим шагом. зачёт	1
60	Подъем «лесенкой», «елочкой»..	1
61	Подъем «лесенкой», «елочкой».	1
62	Подъем «лесенкой», «елочкой».зачёт	1
63	Спуск в средней стойке.	1
64	Спуск в средней стойке.	1
65	Спуск в средней стойке.зачёт	1
66	Спуск. Подъем.	1
67	Спуск. Подъем.	1
68	Спуск. Подъем.зачёт	1
69	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1
70	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1
71	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1
73	Передвижение по учебному кругу (1,5 км)	1
Подвижные игры		
74	Ознакомление с правилами игры «Пионербол».	1
75	Передача и ловля мяча двумя руками на месте.	1
75	Передача и ловля мяча двумя руками на месте.	1
76	Отработка подачи мяча.	1
77	Отработка подачи мяча.	1
78	Передача мяча в парах.	1
79	Передача мяча в парах.	1
80	Учебная игра «Пионербол»	1
81	Учебная игра «Пионербол»	1
82	Учебная игра «Пионербол»	1
83	Зачетное занятие. Игра «Пионербол»	1
84	Игра в эстафеты без предметов	1
85	Игра в эстафеты с мячами	1
86	Игра в эстафеты с обручами	1
87	Этапы	1
88	Этапы	1
Лёгкая атлетика		11
89	Правила поведения на уроках легкой атлетики.Специальные беговые упражнения. Бег 200 м. Игра "пустое место"	1
90	Специальные беговые упражнения. Бег 200 м зачёт. Игра "пустое место"	1
91	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место"	1
92	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Игра "пустое место".Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
93	Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.Зачёт. Игра "пустое место".Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1

94	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
95	<i>Прыжки.</i> Прыжк с места.Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».	1
96	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
97	Прыжк с места.Зачёт. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки в длину с места. Игра с бегом «Пустое место».	1
98	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Игра с прыжками «зайчики»	1
99	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» Игра с прыжками «зайчики»	1
100	Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
101	Метание теннисного мяча. Броски и ловля волейбольных мячей. Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».	1
102	Метание теннисного мяча. Зачет.	1