

**Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
пгт Демьяново Подосиновского района»
(КОГОбУ ШИ ОВЗ пгт Демьяново Подосиновского района)**

**Программа
учебного предмета
«Физическая культура»
1-4 классы**

(предметная область «Физическая культура»)

**Составитель программы:
Сурина Н.С учитель**

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки № 1599 от 19.12.2014г.), на основе «Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

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.

Цель обучения формирование разносторонне физически развитой личности 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:

- 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.

Общая характеристика учебного предмета

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.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. На занятиях обучающиеся овладеют доступными им навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения

трудны для данной категории детей, т.к. они забывают место в строю, теряются при новом построении. Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений способствует более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному овладению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствование координационных способностей школьников. Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел **«Легкая атлетика»** традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Лыжная и конькобежная подготовка. При проведении уроков особое внимание уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. Занятия лыжами позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года.

В раздел **«Игры»** включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие физических качеств, а также на развитие внимания, памяти, инициативы.

Основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). На уроках у обучающихся формируются навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки (опрятный внешний вид и спортивную форму). Целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников. К таким приемам относятся: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами, выполнение упражнений из исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинации упражнений, выполнении упражнений, отличающихся темпом, объемом.

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 учебного предмета в учебном плане

В учебном плане данный предмет представлен в обязательной части, предметная область «Физическая культура»

класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	итого
-------	---------	---------	---------	---------	-------

количество часов в неделю	3	3	3	3	12
количество часов в год	99	102	102	102	405

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные учебные действия

осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

Коммуникативные учебные действия

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

Регулятивные учебные действия:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

Познавательные учебные действия:

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, элементарное схематическое изображение, предъявленных на бумажных и электронных носителях).

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов конец обучения в младших классах (IV класс)

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.

вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

Достаточный уровень:

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

первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

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;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета

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 шести. 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 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.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Раздел	Виды учебной деятельности
Знания о физической культуре	содержат в чистоте одежду и обувь для занятий физкультурой; выполняют правила утренней гигиены; соблюдают правила поведения на уроках физической культуры (технику безопасности); определяют понятия: опрятность, аккуратность. чередуют физическую нагрузку и отды; называют основные правила закаливания; значение физических упражнений для здоровья человека; понимают значение правильной осанки.
Гимнастика	соблюдают правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; выполняют несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; выполняют комплекс утренней гимнастики под руководством учителя; выполняют упражнения на равновесие; лазанье и перелезании; выполняют ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями; выполняют комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; подают и выполняют строевые команды, ведут подсчёт при выполнении

	общеразвивающих упражнений.
Легкая атлетика	соблюдают требования техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. выполняют основные двигательные действия прыжки с места в длину, с разбега в длину и в высоту; метание мячи в цель с места и с разбега; бег на скорость с высокого и низкого старта; выполняют комплекс утренней гимнастики под руководством учителя; используют спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности по назначению.
Лыжная и конькобежная подготовка	соблюдают требования техники безопасности на уроках лыжной подготовки; соблюдают правила ухода за лыжами и обувью; выполняют передвижение на лыжах; преодолевают спуски в высокой и низкой стойке; подъем «лесенкой», «елочкой», повороты, торможение.
Игры	соблюдают правила игр и поведения во время игр. взаимодействуют со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвуют в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; соблюдают требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. называют спортивные традиции своего народа и других народов; совместно участвуют со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.

Материально-техническое обеспечение

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Демонстрационные материалы:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

3. Технические средства:

- компьютер (ноутбук)
- видеопроектор
- интерактивная доска

4. Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;

- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные, волейбольные);
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи средние резиновые;
- лыжи;
- аптечка медицинская.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 ч. в год, 3 ч. в неделю)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
1	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятия о ходьбе, беге. Игра «Совушка»	1	
2	Ходьба и бег в колонне за учителем. Игра «Совушка»	1	
3	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках. Игра «Совушка»	1	
4	Чередование бега и ходьбы. Игра «Слушай сигнал»	1	
5	Равномерный, медленный бег. Игра «Слушай сигнал»	1	
6	Перебежки группами. Игра «Догони мяч»	1	
7	Броски и ловля мяча. Игра «Догони мяч»	1	
8	Метание мяча в стену. Игра «Метко в цель».	1	
9	Прыжки с ноги на ногу до 10м. Игра «Кого называли тот и ловит».	1	
10	Перепрыгивание через начерченную линию. Игра «Удочка»	1	
11	Прыжки в длину с места.	1	
12	Прыжки в длину с места. Игра «Удочка»	1	
13	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1	
14	Перебежки группами и по одному. Игра «Кого называли тот и ловит».	1	
15	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч вверх»	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
16	Инструктаж по технике безопасности. Игры «Совушка», «Мы солдаты».	1	
17	Игры с бегом: «Веселая эстафета», «Филин и пташки».	1	
18	Игры с прыжками: «Удочка», «Воробушки»	1	

19	Игры с метанием: «Метко в цель», «Догони мяч»,	1	
20	Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Мяч кверху»	1	
21	Игры: «Слушай сигнал», «Удочка»	1	
	ГИМНАСТИКА	15	
22	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
23	Упражнения с флажками. Переползание на четвереньках по коридору длиной 15-20м.	1	
24	Упражнения с флажками. Переползание по гимнастической скамейке	1	
25	Лазанье по гимнастической стенке	1	
26	Упражнения с обручами. Лазанье по гимнастической стенке	1	
27	Упражнения с обручами. Упражнения на равновесие.	1	
28	Упражнения на равновесие. Лазанье по гимнастической стенке	1	
29	Упражнения на равновесие. Подлезание под препятствие	1	
30	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	
31	Передача и переноска предметов спортивного оборудования.	1	
32	Равновесие. Упражнения с большими мячами.	1	
33	Упражнения с большими мячами. Лазанье по гимнастической .стенке	1	
34	Упражнения с малыми мячами. Переноска мячей до 1кг.	1	
35	Гимнастическая полоса препятствий	1	
36	Строевые упражнения Гимнастическая полоса препятствий	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
37	Коррекционные игры: «Наблюдатель», «Смекалистый», «Палочник и палочки»,	1	
38	Игры: «Совушка», «Мы солдаты».	1	
39	Игры с бегом: «Хвостики », «Филин и пташки».	1	
40	Игры с метанием «Метко в цель», «Догони мяч»,	1	
41	Игры с прыжками «Удочка», «Стенка», «Пустое место».	1	
42	Эстафеты	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16	
43	ТБ на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Построение с лыжами	1	
44	Построение с лыжами. Ходьба на лыжах.	1	
45	Ходьба на лыжах ступающим шагом	1	
46	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба на лыжах приставным шагом	1	
47	Передвижение скольльзящим шагом	1	
48	Поворот переступанием на месте вокруг пятки.	1	
49	Передвижение на лыжах скольльзящим шагом	1	
50	Спуск с горки. Поворот переступанием на месте	1	
51	Передвижение скольльзящим шагом	1	
52	Передвижение на лыжах 500м	1	

53	Катание с горки. Подъем	1	
54	Ходьба на лыжах по учебному кругу	1	
55	Поворот переступанием на месте вокруг пяток.	1	
56	Передвижение на лыжах 800м	1	
57	Игры на лыжах	1	
58	Катание с горки	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
59	Инструктаж по технике безопасности. П/и «К своим флажкам», «Белые медведи»	1	
60	Игры с бегом «Кто быстрее», «Чай, чай выручай»	1	
61	Игры с прыжками «Удочка», «Стенка», «Пустое место».	1	
62	Игры с метанием «Точно в мишень»,	1	
63	Эстафеты с мячом.	1	
64	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1	
	ГИМНАСТИКА	9	
65	Лазанье по гимнастической стенке	1	
66	Упражнения с обручами. Лазанье по гимнастической стенке	1	
67	Упражнения с обручами. Упражнения на равновесие.	1	
68	Упражнения на равновесие. Лазанье по гимнастической стенке	1	
69	Упражнения на равновесие. Подлезание под препятствие	1	
70	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	
71	Равновесие. Упражнения с большими мячами.	1	
72	Упражнения с большими мячами. Лазанье по гимнастической .стенке	1	
73	Гимнастическая полоса препятствий	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
74	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Быстро по местам»	1	
75	Игры с мячом. «По сигналу», «Охотники и утки»	1	
76	Игры с ходьбой: «Пятнашки маршем»	1	
77	Игры с бегом: «Салки», «Пятнашки»	1	
78	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».	1	
79	Игры с элементами упражнений: «Передал и садись». «Салки маршем».	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	14	
80	Ходьба и бег в колонне за учителем. Игра «Совушка»	1	
81	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках. Игра «Совушка»	1	
82	Чередование бега и ходьбы. Игра «Слушай сигнал»	1	
83	Равномерный, медленный бег. Игра «Слушай сигнал»	1	
84	Перебежки группами. Игра «Догони мяч»	1	
85	Броски и ловля мяча. Игра «Догони мяч»	1	
86	Метание мяча в стену. Игра «Метко в цель».	1	
87	Прыжки с ноги на ногу до 10м. Игра «Кого называли тот и ловит».	1	
88	Перепрыгивание через начерченную линию. Игра «Удочка»	1	
89	Прыжки в длину с места.	1	
90	Прыжки в длину с места. Игра «Удочка»	1	

91	Прыжки с высоты с мягким приземлением	1	
92	Перебежки группами и по одному. Игра «Кого называли тот и ловит».	1	
93	Броски и ловля мяча. Игра «Мяч кверху»	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
94	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Быстро по местам»	1	
95	Игры с мячом. «По сигналу», «Охотники и утки»	1	
96	Игры с ходьбой: «Пятнашки маршем»	1	
97	Игры с бегом: «Салки», «Пятнашки»	1	
98	Игры с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Волк во рву», «Удочка».	1	
99	Игры с элементами упражнений: «Передал и садись». «Салки маршем».	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс (102ч. в год, 3 ч. в неделю)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	дата
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
1	Правила поведения в зале. Игры: «Что изменилось», «Волшебный мешок»	1	
2	Правила утренней гигиены и их значения для человека Игры: «Что изменилось», «Волшебный мешок»	1	
3	Правила дыхания при ходьбе, беге. Игры: «Совушка», «Слушай сигнал»	1	
4	Инструктаж по Т.Б. Ходьба и бег в колонне	1	
5	Равномерный, медленный бег. Игра «Скакалочка»	1	
6	Чередование ходьбы и бега. Игра «Пустое место»	1	
7	Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	
8	Бег с преодолением препятствий. Игра «Пустое место»	1	
9	Бег на скорость 30м. Игра «Бег с флажками»	1	
10	Прыжки с продвижением вперед, в стороны. Игра «Удочка»	1	
11	Прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробышки»	1	
12	Метание большого мяча из-за головы.	1	
13	Метание большого мяча снизу.	1	
14	Метание мяча на дальность.	1	
15	Метание мяча в цель.	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
16	Инструктаж по технике безопасности. П/и «К своим флажкам», «Белые медведи»	1	
17	Игры с бегом «Кто быстрее», «Чай, чай выручай»	1	
18	Игры с прыжками «Удочка», «Стенка», «Пустое место».	1	
19	Игры с метанием «Точно в мишень»,	1	
20	Эстафеты с мячом.	1	
21	Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	1	
	ГИМНАСТИКА	15	

22	Теоретические сведения: правильная осанка. ТБ на уроках гимнастики.	1	
23	<i>Равновесие.</i> Ходьба по г. скамейке с предметом. Упражнения с малыми мячами.	1	
24	Ходьба по наклонной скамейке Упражнения с малыми мячами.	1	
25	Ходьба по рейке г. скамейки Упражнения с обручами.	1	
26	Ходьба по начерченной на полу линии. Упражнения с обручами	1	
27	<i>Лазание.</i> Передвижение на четвереньках по кругу. Упражнения с флажками.	1	
28	Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Упражнения с флажками.	1	
29	Перелазание через препятствие высотой 70 см. Упражнения без предметов.	1	
30	Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения без предметов.	1	
31	Лазание по гимнастической стенке (одноименным способом) Упражнения на осанку.	1	
32	Лазание по гимнастической стенке. (разноименным способом) Упражнения на осанку.	1	
33	Упражнения с большими мячами. Передача большого мяча в колонне	1	
34	Упражнения с большими мячами. Круговая тренировка	1	
35	Строевые упражнения. Круговая тренировка	1	
36	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, равновесия.	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
37	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля волейбольного мяча.	1	
38	Ловля мяча на месте и в движении. «Прокати мяч», «Горячий котёл»	1	
39	Игры с мячом: «Мяч водящему», «Гонка мячей в колоннах».	1	
40	Игры с мячом. «Кто дальше бросит», «Снайперы».	1	
41	Игры с мячом. «По сигналу», «Охотники и утки»	1	
42	Эстафеты с мячом	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20	
43	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Передвижение в колонне с лыжами.	1	
44	Передвижение ступающим шагом. Падение.	1	
45	Техника скользящего шага	1	
46	Передвижение скользящим шагом	1	
47	Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1	
48	Передвижение по лыжне 300м.	1	
49	Спуск со склона. Подъем ступающим шагом	1	
50	Поворот на месте переступанием	1	

51	Передвижение по лыжне 500м.	1	
52	Поворот на месте переступанием	1	
53	Спуск со склона. Подъем ступающим шагом.	1	
54	Спуск со склона. Подъем «лесенкой».	1	
55	Передвижение по лыжне до 1км	1	
56	Поворот на месте переступанием.	1	
57	Спуски и подъемы со склона. Игра «Воротики».	1	
58	Передвижение по лыжне до 1 км.	1	
59	Игры на лыжах	1	
60	Спуски и подъем со склона.	1	
61	Передвижение по лыжне до 1 км.	1	
62	Игры на лыжах	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
63	Инструктаж по Т.Б. Упражнения для формирования правильной осанки. П/И ««У ребят порядок строгий».»	1	
64	Игры с бегом. «Бег с флажками», «У ребят порядок строгий».	1	
65	Игры с прыжками. «Прыгающие воробышки», «Волк во рву».	1	
66	Игры с метанием. «Гонка мячей в колоннах», «Охотники и утки».	1	
67	Игры с метанием: «Гонка мячей в колоннах». «кто дальше бросит»,	1	
68	Игры с прыжками: «Волк во рву», «Удочка».	11	
	ГИМНАСТИКА	9	
69	Инструктаж по ТБ. Упражнения с большими мячами.	1	
70	Равновесие. Ходьба по наклонной скамейке. Упражнения с большими мячами.	1	
71	Лазание. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения с большими мячами.	1	
72	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения на осанку.	1	
73	Подлезание под препятствие высотой 30-40см. Упражнения с флажками.	1	
74	Упражнения для развития точности движений. Упражнения на осанку	1	
75	Упражнения с набивными мячами (2 кг). Игра «Прокати мяч».	1	
76	Переноска набивных мячей (2 кг) и их передача по кругу. Игра «Веревочный круг»	1	
77	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, равновесия.	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
78	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Быстро по местам»	1	
79	Игры с мячом. «По сигналу», «Охотники и утки»	1	
80	Игры с ходьбой: «Пятнашки маршем»	1	

81	Игры с бегом: «Салки», «Пятнашки»	1	
82	Игры с прыжками: «Прыгающие воробышки», «Волк во рву», «Удочка».	1	
83	Игры с элементами упражнений: «Передал и садись». «Салки маршем», «Веревочный круг».	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	12	
84	Инструктаж по Т.Б. Прыжки в высоту с шага.	1	
85	Ходьба и бег с изменением темпа. Прыжки в высоту с шага	1	
86	Равномерный бег 1,5мин. Игра «С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)	1	
87	Беговые упражнения. Бег с преодолением препятствий	1	
88	Бег с преодолением препятствий . Бег на скорость 30м.	1	
89	Прыжки в длину с места.	1	
90	Прыжки в длину с места.	1	
91	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Игра «Что изменилось».	1	
92	Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит»	1	
93	Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность.	1	
94	Метание мяча в цель. Игра «Точно в цель»	1	
95	Равномерный бег 1,5мин. Метание мяча в цель	1	
96	Круговая тренировка.	1	
	Подвижные игры	6	
97	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр. Бросок и ловля волейбольного мяча.	1	
98	Ловля мяча на месте и в движении. «Прокати мяч», «Горячий котёл»	1	
99	Игры с мячом: «Мяч водящему», «Гонка мячей в колоннах».	1	
100	Игры с мячом. «Кто дальше бросит», «Снайперы».	1	
101	Игры с мячом. «По сигналу», «Охотники и утки»	1	
102	Игры, эстафеты.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс (102ч. в год, 3 ч. в неделю)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17	
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Игра «Пустое место».	1	
2	Значение правильной осанки. Медленный бег. Игра «Хитрая лиса»	1	
3	Медленный бег до 2 мин. Ходьба в чередовании с бегом	1	

4	Техника высокого старта. Беговые упражнения.	1	
5	Бег с высокого старта 30м. Беговые упражнения.	1	
6	Бег на скорость 30м. Игра «Пятнашки маршем».	1	
7	Метание с места малого мяча. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	
8	Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель»	1	
9	Метание мяча в цель. Бег с преодолением препятствий.	1	
10	Метание мяча на дальность. Бег на скорость.	1	
11	Прыжок в длину с места. Игра «Прыжки по полоскам»	1	
12	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель	1	
13	Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания.	1	
14	Прыжок в длину с разбега. Бег с препятствием.	1	
15	Медленный бег с сохранением правильной осанки.	1	
16	Преодоление полосы препятствий	1	
17	Эстафеты	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
18	ТБ на уроках подвижных игр. Игра «Белые медведи».	1	
19	Игры с бегом: «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».	1	
20	Игры с прыжками: «Через кочки и пенечки», «Удочка».	1	
21	Игры с метанием: «Метко в цель», «Охотники и утки».	1	
22	Эстафеты с мячом.	1	
23	Игры: «Шишки, жёлуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах».	1	
	ГИМНАСТИКА	19	
24	Значение физических упражнений для здоровья человека. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения.	1	
25	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Строевые упражнения	1	
26	<i>Равновесие.</i> ОРУ с малыми мячами. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
27	ОРУ с малыми мячами. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
28	ОРУ с малыми мячами. Ходьба по наклонной скамейке	1	
29	<i>Лазание.</i> ОРУ с флажками. Передвижение на четвереньках по наклонной скамейке	1	
30	ОРУ с флажками. Лазанье с опорой на стопы и кисти рук по наклонной скамейке.	1	
31	ОРУ без предметов. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
32	ОРУ без предметов. Лазанье по гимнастической стенке в стороны	1	
33	ОРУ с большими мячами. Передача большого мяча в колонне	1	
34	ОРУ с большими мячами. Передача большого мяча в шеренге, круге	1	
35	ОРУ без предметов. Подлезание под препятствие высотой 30—40 см	1	

36	ОРУ без предметов. Перелезание через препятствие высотой 30 см.	1	
37	ОРУ с набивными мячами. Передача набивных мячей в колонне.	1	
38	ОРУ с набивными мячами. Прыжки через скакалку	1	
39	Упражнения для развития точности движений. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
40	Упражнения для развития точности движений. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
41	Строевые упражнения. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
42	Полоса препятствий с элементами равновесия, лазанья, перелезания.	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
43	ТБ на уроках подвижных игр. Игра «Хитрая лиса»	1	
44	Игры: «Белые медведи», «Пустое место», «К своим флажкам».	1	
45	Игры: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».	1	
46	Игры: «Не промахнись», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»	1	
47	Игры: «Шишки, жёлуди, орехи», «Мяч соседу», «Хитрая лиса»	1	
48	Эстафеты	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20	
49	Одежда и обувь конькобежца. Основные части конька.	1	
50	Инструктаж по ТБ. Лыжный инвентарь Построение и передвижение с лыжами.	1	
51	Одежда и обувь лыжника. Техника скользящего шага.	1	
52	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	1	
53	Передвижение по лыжне 500м. Спуск в низкой стойке.	1	
54	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1	
55	Передвижение скользящим шагом по лыжне	1	
56	Техника спуска в основной стойке. Игра «Смелее с горки»	1	
57	Передвижение по лыжне 800м. Поворот переступанием	1	
58	Спуск с горы в основной стойке. Подъем ступающим шагом	1	
59	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	1	
60	Спуски и подъемы с горы.	1	
61	Передвижение по лыжне 1км.	1	
62	Эстафеты на лыжах	1	
63	Передвижение по лыжне 1 км.	1	
64	Повороты на лыжах. Спуски и подъемы с горы.	1	
65	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра « Самый выносливый»	1	

66	Передвижение по лыжне 1 км.	1	
67	Игры на лыжах	1	
68	Спуски и подъемы с горы.	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
69	ТБ на уроках подвижных игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные».	1	
70	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам».	1	
71	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи».	1	
72	Игры с ловлей и метанием «Попади в цель», «Мяч – среднему».	1	
73	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Достань предмет», «Мяч соседу».	1	
74	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	
	ГИМНАСТИКА	8	
75	Инструктаж по Т.Б во время занятий гимнастикой. Физическая нагрузка и отдых	1	
76	<i>Равновесие.</i> ОРУ с малыми мячами. Ходьба по гимнастической скамейке	1	
77	<i>Лазанье.</i> ОРУ без предметов. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
78	ОРУ с большими мячами. Передача большого мяча в колонне	1	
79	ОРУ с набивными мячами. Прыжки через скакалку	1	
80	Упражнения для развития точности движений. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	
81	ОРУ без предметов. Подлезание под препятствие.	1	
82	Полоса препятствий с элементами лазанья, перелезания.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
83	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Физическая нагрузка и отдых.	1	
84	Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги». Игра «Прыжки по полоскам»	1	
85	Прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги».	1	
86	Медленный бег до 2 мин. Ходьба в чередовании с бегом	1	
87	Бег с высокого старта 30м. Беговые упражнения.	1	
88	Метание с места малого мяча. Бег на скорость 30м.	1	
89	Прыжок в длину с места. Метание мяча в цель	1	
90	Метание мяча в цель. Бег с преодолением препятствий.	1	
91	Метание мяча на дальность. Бег на скорость	1	
92	Медленный бег с сохранением правильной осанки. Прыжок в длину с места	1	
93	Метание мяча в цель. Игра «Метко в цель»	1	
94	Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания.	1	
95	Прыжок в длину с разбега. Бег с препятствием.	1	
96	Преодоление полосы препятствий	1	
97	Эстафеты.	1	

	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	5	
98	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Мяч соседу», «Не отдам».	1	
99	Игры с бегом и прыжками «Точный прыжок», «Белые медведи».	1	
100	Игры с ловлей и метанием «Попади в цель», «Мяч – среднему».	1	
101	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Достань предмет», «Мяч соседу».	1	
102	Подвижные игры по выбору учащихся.	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс (102ч. в год, 3 ч. в неделю)

№	Название раздела, тема урока	Кол-во часов	Дата
I	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	17	
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Физические качества. Ходьба и бег в колонне.	1	
2	Физическая нагрузка и отдых. Медленный бег до 3 мин.	1	
3	Медленный бег. Беговые упражнения	1	
4	Техника бега с высокого старта. Беговые упражнения	1	
5	Бег на скорость 40м.	1	
6	Техника бега с низкого старта. Бег на скорость.	1	
7	Техника челночного бега. Игры: «Пустое место», «Салки».	1	
8	Техника челночного бега. Эстафеты.	1	
9	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку.	1	
10	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку.	1	
11	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	
12	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	
13	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	
14	Метание мяча на дальность с шага. Бег с низкого старта на скорость.	1	
15	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1	
16	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1	
17	Эстафеты.	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
18	Инструктаж ТБ на уроках подвижных игр.	1	
19	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Фигуры». «Светофор».	1	
20	Игры с бегом: «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц».	1	
21	Игры с прыжками: «Волк во рву», «Два Мороза».	1	
22	Игры с ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч	1	
23	Игры по выбору обучающихся.	1	
	ГИМНАСТИКА	19	

24	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Развитие физических качеств с помощью гимнастики. Строевые упражнения.	1	
25	Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Строевые упражнения	1	
26	<i>Равновесие.</i> ОРУ на осанку. Ходьба по гимнастической скамейке с преодолением препятствий.	1	
27	ОРУ на осанку. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.	1	
28	ОРУ с малыми мячами. Ходьба по низкому бревну.	1	
29	<i>Лазание.</i> ОРУ с малыми мячами. Лазание по наклонной скамейке	1	
30	ОРУ без предметов. Лазанье по гимнастической стенке	1	
31	ОРУ без предметов. Лазанье по гимнастической стенке с предметом	1	
32	ОРУ с набивными мячами. Подлезание под препятствие.	1	
33	ОРУ с набивными мячами. Перелезание через препятствие.	1	
34	ОРУ с гимнастическими палками. Вис на канате.	1	
35	ОРУ с гимнастическими палками. Вис на канате	1	
36	ОРУ без предметов. Лазание по канату.	1	
37	ОРУ без предметов. Лазание по канату.	1	
38	ОРУ с большими мячами. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением.	1	
39	ОРУ с большими мячами. Прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки	1	
40	ОРУ с обручами. Упражнения для точности движений.	1	
41	ОРУ с обручами. Полоса препятствий с элементами равновесия, лазанья, перелезания.	1	
42	Игры, эстафеты	1	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6	
43	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр.	1	
44	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Фигуры». «Светофор».	1	
45	Игры с бегом: «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц».	1	
46	Игры с прыжками: «Волк во рву», «Два Мороза».	1	
47	Игры с ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1	
48	Игры, эстафеты	1	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	20	

49	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Предупреждение травм и обморожений. Одежда и обувь лыжника.	1	
50	Основные части конька. Одежда и обувь конькобежца.	1	
51	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Передвижение скользящим шагом с палками.	1	
52	Передвижение по лыжне 1км.	1	
53	Поворот переступанием вокруг пяток. Игра «Слушай сигнал»	1	
54	Виды подъемов и спусков. Спуск с горы в низкой стойке. Подъем «лесенкой»	1	
55	Спуск с горы в основной стойке. Подъем «елочкой»	1	
56	Техника попеременного двухшажного хода.	1	
57	Техника попеременного двухшажного хода с палками	1	
58	Поворот переступанием в движении.	1	
59	Передвижение по лыжне. Игра «Попади снежком в цель»	1	
60	Спуски и подъемы с горы. Игра «Кто дальше»	1	
61	Торможение «плугом»	1	
62	Торможение «плугом». Передвижение в быстром темпе.	1	
63	Передвижение по лыжне 1,5км.	1	
64	Спуск с горы в основной стойке. Подъем «елочкой»	1	
65	Спуск с горы в основной стойке. Подъем «лесенкой»	1	
66	Поворот переступанием в движении. Передвижение в быстром темпе.	1	
67	Передвижение по лыжне скользящим шагом.	1	
68	Игры на лыжах.«Борьба за флажки»«Слушай сигнал», «Попади снежком в цель»	1	
69	Игры на лыжах.«Борьба за флажки»«Слушай сигнал», «Попади снежком в цель»	6	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		
70	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:«Совушка», ««Говорящий мяч», « Карлики- Великаны».	1	
71	Игры с бегом: «Кошки- мышки»,« Невод», « Пустое место».	1	
72	Игры с ловлей и метанием: « Выбивало», «Перестрелка»	1	
73	Игры с прыжками: «Волк во рву», «Два Мороза».	1	
74	Игры с бегом: «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц».	1	
75	Игры по выбору обучающихся.	1	
	ГИМНАСТИКА	8	
76	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Развитие физических качеств с помощью гимнастики. Строевые упражнения.	1	
77	Равновесие. ОРУ на осанку. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	

78	Лазание. ОРУ с малыми мячами. Лазанье по гимнастической стенке.	1	
79	ОРУ с набивными мячами. Подлезание под препятствие.	1	
80	ОРУ с большими мячами. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением.	1	
81	ОРУ с большими мячами. Прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки	1	
82	ОРУ с обручами. Упражнения для точности движений.	1	
83	Полоса препятствий с элементами равновесия, лазанья, перелезания.	1	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15	
84	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Физические качества человека.	1	
85	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Броски набивного мяча	1	
86	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Броски набивного мяча	1	
87	Медленный бег. Беговые упражнения	1	
88	Бег на скорость 40м с высокого старта. Беговые упражнения	1	
89	Техника бега с низкого старта. Бег на скорость.	1	
90	Техника челночного бега. Эстафеты.	1	
	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку.	1	
91	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через скакалку.	1	
92	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места.	1	
93	Метание мяча на дальность с места. Бег с преодолением препятствий.	1	
94	Метание мяча на дальность с шага. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	
95	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка. Метание мяча в цель.	1	
96	Эстафеты	1	
	ПИОНЕРБОЛ	6	
97	Инструктаж по ТБ. Правила игры. Расстановка игроков на площадке	1	
98	Передача и ловля мяча двумя руками от груди.	1	
99	Передача и ловля мяча двумя руками от груди через сетку.	1	
100	Подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача)	1	
101	Учебная игра пионербол через сетку.	1	
102	Учебная игра через сетку.	1	