Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 с углубленным изучением отдельных предметов имени Владимира Петровича Шевалева»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического объединение учителей физической культуры, технологии, искусства, ОБЖ
Протокол от 17.08.2020 №1

СОГЛАСОВАНА
с заместителем
М.Э. Кырчиковой

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора школы
от 30.08.2020 №158

Подписан: Парамонов С. Д.
DN: O=Средняя школа №. 16, CN=Парамонов С. Д., E=School16_kamensk@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Дата: 2021.02.15 21:10:19+05'00'

Рабочая программа
по учебному предмету
Физическая культура
по АООП для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
1-4 класс

Автор - составитель:
Косожихина Елена Валентиновна,
учитель физической культуры,
высшая категория

Каменск-Уральский
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей, учащихся с умственной отсталостью. Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

-Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 No 273ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) Средней школы №16

Цели:

Цель школьного образования по физической культуре

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

•укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможностей организма;

•формировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

•освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

•обучить навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

•воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности. Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

•реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

•реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

•соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

•усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Данная рабочая программа адресована обучающимся с ОВЗ группы умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями).

Расстройства эмоционально-волевой сферы у одних детей могут проявляться в виде повышенной возбудимости, раздражительности, двигательной расторможенности, у других — наоборот, в виде заторможенности, вялости. Мыслительные процессы (анализ синтез, сравнение, классификация, обобщение) характеризуются крайней медлительностью. Это обусловлено отсутствием практики и личного опыта в активном познании окружающего мира и общении.

Данная рабочая программа учитывает возможные затруднения учащихся с ОВЗ умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе ее усвоения, поэтому проводится адаптация программы (упрощение подачи и смыслового содержания материала, предложение четких алгоритмов для работы, уменьшение объема выполняемой учеником работы, чередование деятельности, смену психофизического состояния ребенка от подвижного к спокойному, от интеллектуальной игры к релаксационной технике, упражнения располагаются в порядке от сложного к простому с учетом утомления детей) с соблюдением всех требований ООП НОО школы. Основными направлениями в коррекционной работе являются:

- удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с интеллектуальными нарушениями;
- коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, коммуникативной компетенции;
- обеспечение ребенку успеха, в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом.

Рабочая программа обеспечивает преемственность с курсом физической культуры начального общего образования. Учебные часы распределены по таким разделам как:

1.Легкая атлетика
2.Спортивные игры (волейбол, баскетбол)
3.Гимнастика с основами акробатики
4.Лыжная подготовка

Данная программа предполагает дифференцированную помощь для обучающихся с ОВЗ умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):

В учебном плане школы выделено по 3 часа в неделю в 1-4классах (102 часа каждый год).

Задачи программы:

1. Повышение интереса обучающихся к занятиям спортом;
2. Создание положительной динамики в состоянии и укреплении здоровья воспитанников;
3. Адаптация организма обучающихся к физическим нагрузкам.

Особенности рабочей программы

Основной функцией преподавателя по адаптивной физической культуре является индивидуальное сопровождение развития ребёнка, направленное на преодоление проблем, связанных с двигательной функцией организма. Для правильной работы необходима оценка образовательных потребностей ребёнка, и разработка индивидуального учебного плана с учётом его возможностей и состояния здоровья.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Планируемые результаты изучения предмета

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 помощь 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.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ 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.

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.

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 (*коррегирующие 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: снимание 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 1 класс (99 ч.)

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Сообщение теоретических сведений.	1
2	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1
3	Значение физических упражнений для здоровья человека. Требования к спортивной одежде. Строевые упражнения.	1
4	Физическое развитие. Осанка. Безопасность на уроках .	1
5	Значение и основные правила закаливания. Зарядка школьника.	1
6	Физическое развитие. Повторить комплекс упражнений утренней гимнастики..	1
7	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Урок-игра. «Добрые упражнения». Комплекс гигиенической гимнастики.	1
8	Элементарные понятия о беге. Челночный бег 3*10м . Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1
9	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Беговые упражнения.	1
10	Бег. Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
11	Бег. Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
12	Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1
13	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1
14	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1
15	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1
16	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1
17	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры с бегом. «К своим флажкам», «Третий лишний».	1
18	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	1
19	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры с бегом. «Салки-догонялки», «Охотники и утки».	1
20	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры с прыжками.	1
21	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры с прыжками.	1
22	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры с прыжками.	1
23	Комплекс УГ. Прыжки в длину и высоту с шага. Игра «Волк во рву».	1
24	Урок- путешествие «Страна здоровья». Прыжки в длину с места.	1
25	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1
26	«Утренняя зарядка её значение для организма человека». Урок- игра. «Школа мяча».	1
27	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.	1

	Построение в 2 круга, в 2-4 колонны.	
28	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Построение в 2 круга, в 2-4 колонны.	1
29	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Построение в 2 круга, в 2-4 колонны.	1
30	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Упоры и висы на низкой перекладине.	1
31	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Упоры и висы на низкой перекладине.	1
32	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Упоры и висы на низкой перекладине.	1
33	Элементарные сведения о степени мышечных усилий. Лазание по гимнастической стенке.	1
34	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Лазание по гимнастической стенке.	1
35	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Лазание по гимнастической стенке.	1
36	Лазанье и перелезание. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
37	Лазанье и перелезание. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
38	Лазанье и перелезание. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
39	Лазанье и перелезание. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**.**	1
40	Лазанье и перелезание. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**.**	1
41	Правила безопасного поведения на уроках в зале. Инструктаж по технике безопасности. Организующие команды. «Вольно!». «Равняйсь!»,»Смирно!».	1
42	Основы знаний: «Названия снарядов и гимнастических элементов». Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**.** Организующие команды « Шагом марш!», «На месте!», « Группа стой!».	1
43	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**.** Перестроения. Повороты прыжком по командам «Прыжком на право , прыжком на лево» .Игра « Смена мест»	1
44	« Личная гигиена, её основные процедуры», ОРУ на осанку. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**.** Лазание по гимнастической стенке в вертикальном направлении. Основные виды стоек.	1
45	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Комплекс утренней гимнастики.	1
46	Понятия: физическая культура, физическое воспитание. ОРУ лежа и сидя на полу. Группировка из положения лежа на спине, раскачивание в плотной группировке. Игры «Мышеловка», « День и ночь».	1

47	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Группировки.	1
48	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Группировки.	1
49	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Группировки.	1
50	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом	1
51	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом.	1
52	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Перекаты вперед, назад. Размыкание и смыкание приставным шагом. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Игры и эстафеты с предметами.	1
53	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**.** Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. Подвижные игры с элементами акробатики.	1
54	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений**.** Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметом. Подвижные игры с элементами акробатики.	1
55	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры «Бой петухов», «Тройка».	1
56	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры «Раки», «Совушка».	1
57	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры «Море волнуется»,	1
58	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры «Удержись на месте».	1
59	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры «Не дай обручу упасть», «Пробеги под скакалкой».	1
60	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры «Бег со скакалкой», «Прыжки с подбрасыванием мяча».	1
61	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры «Точная передача», «Охотники и утки».	1
62	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры «Вышибала», «Мяч капитанам».	1
63	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры «Выстрел в небо», «Брось-поймай».	1
64	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры «Достань мяч», ведение мяча правой и левой ногой.	1
65	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры « Перестрелка».	1
66	Упражнения с предметами: эстафета с мячом.	1
67	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1
68	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1
69	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1
70	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1

71	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1
72	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
73	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
74	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Эстафеты.	1
75	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Эстафеты.	1
76	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Эстафеты.	1
77	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Бег с изменением направления и длины шага.	1
78	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
79	Бег, в равномерном темпе до 6 мин. С переходом на ходьбу.	1
80	Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1
81	Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1
82	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры с мячом «Точно в цель»	1
83	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры с мячом «Кто дальше?»	1
84	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры с мячом «Быстрый мяч».	1
85	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Урок-игра. «Охотники и куропатки».	1
86	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Урок-игра. «Палочка под ногами».	1
87	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Разучивать игру «Удочка».	1
88	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями. Подвижные игры с мячом «Быстрый мяч».	1
89	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры с мячом «Точно в цель»	1
90	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры «Достань мяч»	1
91	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры «Раки», «Совушка».	1
92	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры с прыжками	1
93	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры «Салки»	1
94	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр Подвижные игры с бегом. «Пятнашки», Быстро по местам».	1
95	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр Подвижные игры с мячом.	1
96	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр Подвижные игры с мячом.	1
97	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики Эстафеты «Кто быстрее»	1
98	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики Эстафеты с инвентарем (мяч, обруч, кегли, скакалки)	1

99	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Игра «мяч в ворота».	1

Тематическое планирование 2 класс (102 ч.)

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1
2	Построения и перестроения. Перестроение в колонну по три.	1
3	Построения и перестроения. Повороты переступанием.	1
4	Построения и перестроения. Построение в шеренгу.	1
5	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба и бег в рассыпную.	1
6	Построения и перестроения. Перестроение в круг из шеренги.	1
7	Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба и бег по кругу.	1
8	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1
9	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предмет.	1
10	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Ходьба по скамейке на носках.	1
11	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Поворот прыжком, спрыгивание с высоты.	1
12	Чередование бега и ходьбы. Ходьба и бег между предметами.	1
13	Метание мяча на дальность с места.	1
14	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Лазание по гимнастической стенке.	1
15	Чередование бега и ходьбы. Ходьба и бег по кругу.	1
16	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Перебрасывание мяча друг другу.	1
17	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Бег змейкой. Забрасывание мяча в корзину.	1
18	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Повороты прыжком на месте.	1
19	Чередование бега и ходьбы. Ходьба и бег парами.	1
20	Перестроение из колонны по два и в колонну по одному.	1
21	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Перепрыгивание через скакалку .	1
22	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Ползанье по гимнастической скамейке.	1
23	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Прыжки на скакалке.	1
24	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1
25	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1
26	Метание мяча на дальность.	1
27	Перестроение в круг между предметами.	1
28	Развитие двигательных способностей и физических качеств.	1

	Перепрыгивание через скакалку.	
29	Чередование бега и ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	1
30	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Ведение мяча одной рукой	1
31	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижная игра «Метко в цель»	1
32	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Общеразвивающие упражнения.	1
33	Прыжок в длину с места.	1
34	Чередование бега и ходьбы. Ходьба и бег между предметами.	1
35	Ходьба между предметами.	1
36	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Прыжки через короткую скакалку.	1
37	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1
38	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Прыжки через скакалку на месте.	1
39	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.	1
40	Чередование бега и ходьбы. Ходьба и бег в колонне по одному	1
41	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Метание мешочка в цель.	1
42	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Метание мешочка в вертикальную цель.	1
43	Ходьба по полу начерченной линии	1
44	Медленный бег. Игра «У медведя во бору»	1
45	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1
46	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Игра «Съедобное не съедобное»	1
47	Ходьба парами по гимнастической скамейке.	1
48	Упражнения на развитие координации и равновесия.	1
49	Техника безопасности при передвижении на лыжах, перенос лыж.	1
50	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Повороты на месте переступанием.	1
51	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Повороты на месте с продвижением вперед.	1
52	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Передвижения скользящим шагом.	1
53	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Передвижения скользящим шагом. Игра «Подними предмет»	1
54	Передвижения скользящим шагом.	1
55	Передвижения скользящим шагом. Подъем «лесенкой»	1
56	Виды подъемов и спусков. Спуск в низкой стойке.	1
57	Развитие скорости в прохождении дистанции.	1
58	Сгибание и разгибание ног в низкой стойке.	1

59	Прохождение дистанции 300 метров.	1
60	Техника безопасности на уроках с подвижными играми.	1
61	Метание малого мяча на дальность .Игра «Передача мяча»	1
62	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Передача мяча в парах. Игра «Попробуй отбери».	1
63	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Передача мяча в парах. Игра «Лиса и куры»	1
64	Метание мяча с места в цель. Броски мяча в стену. Игра «Выстрел в небо»	1
65	Метание мяча с места в цель. Подача через сетку.	1
66	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Ловля мяча.	1
67	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Подачи и броски мяча через сетку.	1
68	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Ведение мяча ногами.	1
69	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Ведение мяча с остановкой по сигналу.	1
70	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Обведение мяча ногой вокруг стоек.	1
71	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Обучение остановки катящегося мяча.	1
72	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Броски мяча в цель.	1
73	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Передача мяча ногами партнеру.	1
74	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Броски мяча в цель. Игра «Гонка мячей»	1
75	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Кувырок вперед и назад.	1
76	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Группировка и мост.	1
77	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Упражнения с гимнастическими палками.	1
78	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Упражнения с акробатикой.	1
79	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Круговая тренировка.	1
80	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Развитие координации при упорах на руки.	1
81	Прыжки в длину с места.	1
82	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Развитие силовых качеств акробатики.	1

83	Подтягивание на перекладине. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Игра «Коньки горбунки»	1
84	Упражнения на равновесие.	1
85	Упражнения с гантелями.	1
86	Контроль наклон вперед из положения стоя.	1
87	Подъем туловища за 30 секунд.	1
88	Развитие гибкости в акробатических упражнениях	1
89	Элементарные понятия о беге. Развитие выносливости в беге	1
90	Элементарные понятия о беге. Бег с ускорением.	1
91	Элементарные понятия о прыжках. Прыжки в длину с места.	1
92	Элементарные понятия о прыжках . Обучение прыжкам через барьеры.	1
93	Разучивание упражнений в полосе препятствий.	1
94	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный бег.	1
95	Элементарные понятия о метаниях. Метание теннисного мяча.	1
96	Элементарные понятия о метаниях. Метание мешочка на дальность.	1
97	Совершенствование строевых упражнений.	1
98	Значение физических упражнений для здоровья человека. Контроль пульса.	1
99	Совершенствование броска и ловле мяча.	1
100	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Развитие выносливости в круговой тренировке.	1
101	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Развитие внимания в эстафетах.	1
102	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Развитие ловкости в эстафетах с прыжками.	1

Тематическое планирование 3 класс (102 ч.)

№ п.п.	**Тема урока**	**Кол-во часов**
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Значение утренней зарядки.	1
2	Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет.	1
3	Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет.	1
4	Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет.	1
5	Построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет.	1
6	Основная стойка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.	1
7	Основная стойка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.	1
8	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении	1
9	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении	1
10	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными	1

	движениями рук.	
11	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1
12	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1
13	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1
14	Простые комплексы обще развивающих и корригирующих упражнений.	1
15	Простые комплексы обще развивающих и корригирующих упражнений.	1
16	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Комплекс упражнений с обручами.	1
17	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Комплекс упражнений с обручами.	1
18	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
19	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
20	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Комплекс упражнений со скакалками.	1
21	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Комплекс упражнений со скакалками.	1
22	Комплекс с набивными мячами.	1
23	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Комплекс с набивными мячами.	1
24	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Комплекс с набивными мячами.	1
25	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик», 2-3 кувырка вперед.	1
26	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами.	1
27	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами.	1
28	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами.	1
29	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1
30	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1
31	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1
32	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1
33	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры. Игры с элементами обще развивающих упражнений.	1
34	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1

	Правила игр. Подвижные игры. Игры с элементами обще развивающих упражнений.	
35	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.	1
36	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.	1
37	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки.	1
38	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки.	1
39	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	1
40	Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	1
41	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1
42	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1
43	Прыжок в глубину из положения приседа.	1
44	Прыжок в глубину из положения приседа.	1
45	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	1
46	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями.	1
47	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями. Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1
48	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями. Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1
49	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры. Игры с элементами обще развивающих упражнений	1
50	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры. Игры с элементами обще развивающих упражнений	1
51	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1
52	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1
53	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1
54	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1
55	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.	1
56	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Зимние игры.	1
57	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Зимние игры.	1
58	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Зимние игры.	1
59	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Зимние игры.	1
60	Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	1

	Зимние игры.	
61	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Зимние игры.	1
62	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	1
63	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	1
64	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	1
65	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	1
66	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	1
67	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	1
68	Предупреждение травм и обморожений. Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок).	1
69	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок).	1
70	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок).	1
71	Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок). Спуски, повороты, торможение.	1
72	Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок). Спуски, повороты, торможение.	1
73	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок).	1
74	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок).	1
75	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок).	1
76	Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок). Спуски, повороты, торможение.	1
77	Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок). Спуски, повороты, торможение.	1
78	Понятие «высокий старт».	1
79	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега. Медленный бег до 3 мин .	1
80	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега. Бег в чередовании с ходьбой до 100м.	1
81	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега. Бег в чередовании с ходьбой до 100м.	1
82	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега. Бег на скорость до 40 м. Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета).	1
83	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега. Бег на скорость до 40 м. Понятие «эстафетный бег» (встречная эстафета).	1
84	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	1

85	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	1
86	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.	1
87	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.	1
88	Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.	1
89	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель .	1
90	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель .	1
91	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель .	1
92	Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель .	1
93	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево, без контроля зрения.	1
94	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево, без контроля зрения.	1
95	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево, без контроля зрения.	1
96	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.	1
97	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног.	1
98	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Прыжок в высоту до определенного ориентира. Игры с бегом и прыжками.	1
99	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний. Дозирование силы удара мячом об пол.	1
100	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с,	1
101	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры. Игры с элементами обще развивающих упражнений.	1
102	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры. Игры с элементами обще развивающих упражнений.	1

Тематическое планирование 4 класс (102 ч.)

№ п.п.	**Тема урока**	**Кол-во часов**
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Значение утренней зарядки.	1

2	Бег с преодолением простейших препятствий. Бег с высокого старта.	1
3	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Бег с высокого старта.	1
4	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Бег с преодолением простейших препятствий. Бег с высокого старта.	1
5	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Бег на короткие дистанции.	1
6	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Бег на короткие дистанции.	1
7	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	1
8	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	1
9	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	1
10	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	1
11	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Прыжок в длину с места.	1
12	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Прыжок в длину с места.	1
13	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Прыжок в длину с места.	1
14	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Прыжок в длину с места.	1
15	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
16	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
17	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
18	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Прыжок в длину с разбега.	1
19	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Метания на дальность и в цель.	1
20	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Метания на дальность и в цель.	1
21	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».	1
22	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Пятнашки в парах (тройках)».	1
23	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	1
24	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Подвижная цель», «Не давай мяч водящему».	1
25	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».	1
26	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Воробьи вороны», «Наперегонки».	1

27	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	1
28	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Третий лишний».	1
29	История развития физической культуры в России в 17-19 вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1
30	Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.	1
31	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение».	1
32	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение».	1
33	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень».	1
34	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень».	1
35	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Четыре стихии», «Подвижная мишень».	1
36	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Эстафеты».	1
37	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры «Эстафеты».	1
38	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1
39	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1
40	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	1
41	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Лазание по канату в два и три приема.	1
42	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Лазание по канату в два и три приема.	1
43	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Лазание по канату в два и три приема.	1
44	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Стойка на лопатках.	1
45	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Стойка на лопатках.	1
46	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1
47	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1

48	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Мост из положения, лежа на спине.	1
49	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Мост из положения, лежа на спине.	1
50	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Оказание первой медицинской помощи.	1
51	Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам.	1
52	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Кувырок вперед-назад.	1
53	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Кувырок вперед-назад.	1
54	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Кувырок вперед-назад.	1
55	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Кувырок вперед-назад.	1
56	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
57	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
58	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
59	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
60	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
61	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Опорный прыжок через гимнастического козла.	1
62	Из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади.	1
63	Из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади.	1
64	Из виса стоя присев толчком обеими ногами перемах, согнув ноги, в вис, согнувшись сзади.	1
65	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1
66	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1
67	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	1
68	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Мост из положения, лежа на спине.	1
69	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Мост из положения, лежа на спине.	1
70	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Стойка на лопатках.	1
71	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Стойка на лопатках.	1
72	Выполнение акробатических комбинаций.	1
73	Выполнение акробатических комбинаций.	1
74	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1
75	Бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки.	1

76	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Ведение и передача мяча.	1
77	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Ведение и передача мяча.	1
78	Развитие двигательных способностей и физических качеств. Ведение и передача мяча.	1
79	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
80	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1
81	Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).	1
82	Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений.	1
83	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	1
84	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	1
85	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	1
86	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивания».	1
87	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
88	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
89	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Беговые упражнения. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1
90	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Беговые упражнения. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1
91	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
92	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Беговые упражнения. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
93	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Беговые упражнения. Бег на носках.	1
94	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Беговые упражнения. Бег на носках.	1
95	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний. Метания на дальность и в цель.	1

96	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний. Метания на дальность и в цель.	1
97	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний. Метания на дальность и в цель.	1
98	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний. Метания на дальность и в цель.	1
99	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний. Метания на дальность и в цель.	1
100	Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний. Прием и передача мяча.	1
101	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.	1
102	Остановка катящего мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы.	1