

Администрация муниципального образования муниципального района «Сыктывдинский»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Палевицкая средняя общеобразовательная школа»
«Пальсашӧр школа» муниципальной велӧдансьӧмкуд учреждение

Согласовано
Зам. директора по УВР
Котова О.Н.

Утверждено
приказом директора
от 01.09.2022 №145

Рабочая программа по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР (7.2)
1-4 класс

Срок реализации – 4 года

Составитель: Морозова М.А.
Учитель физической культуры

с. Палевицы, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598, с учетом примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной учебно-методическим объединением по общему образованию от 22.12.2015 г. протокол №4/15

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными в ПРАООП НОО обучающимися с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются

Общие задачи учебного предмета:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься

физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Обучающиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий координирует движения, улучшает межполушарное взаимодействие. Упражнения в поднимании и переноске грузов улучшают бытовую ориентировку, практические умения. Занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, плаванием, подвижными играми и элементами спортивных игр способствуют развитию гибкости, улучшению координации, формированию осанки, укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и скоростных качеств, становлению и совершенствованию коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. Так, по окончании 1 класса у обучающихся с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Недостаточная сформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. Кроме того в большинстве случаев у детей может отмечаться повышенная возбудимость, двигательная расторможенность или существенная моторная неловкость. Обучающиеся нуждаются в дополнительных стимулах и поощрениях.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития

детей, опыта учителя физкультуры.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы
Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР. Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления. Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». На обучение физической культуре выделяются часы учебного плана из расчёта 3 ч в неделю: в 1 классе -99 часов (33 учебные недели); во 2,3,4 классах- по 102 часа (34 учебные недели)

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- формирование основ гражданской идентичности личности на основе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий;
 - уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и

дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

-уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

-принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;

-ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

-формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

- развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

-развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

-формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

- развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

-формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

-развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

-формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

-формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития

обучающихся.

**Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения
учебного предмета.**

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: *личностных, метапредметных и предметных*.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социо-культурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР *личностные результаты* освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;

14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** освоения АООП НОО должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

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

3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **предметные результаты** должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Содержание учебного предмета

В разделе описывается содержание предмета «Физическая культура» в соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, включающей три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое

совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности). В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр, исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности. Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля. Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Раздел «**Физическое совершенствование**» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью». «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта. Содержание предмета «Физическая культура». В разделе «Знания о физической культуре» внести исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). В разделе «Способы двигательной (физкультурной деятельности)» дополнительные комплексы и задания для самостоятельных занятий. В разделе «Физкультурно-оздоровительная деятельность» необходимо предусматривать изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. «Знания о физической культуре» внести исторические данные о создании и развитии ГТО (БГТО). «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» дополнительные комплексы и задания для самостоятельных занятий. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности. Даются рекомендации к недельному двигательному режиму, которые предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека (теория). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований, история создания и развития ВФСК ГТО (БГТО). Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия.

1 класс - Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур,

комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

2 класс - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

3 класс - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля; рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры Пионербол;

4 класс - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля; рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правила обгона на лыжне. Выполнение дополнительных комплексов и заданий, направленных на подготовку к сдачи норм ВФСК ГТО.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика

с основами акробатики.

1 класс - Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

2 класс - строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (скамьи), выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесой одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, вращение обруча, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-ходах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с кубиками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

3 класс- выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесом одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

4 класс - выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), проходить станции круговой тренировки, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с кубиками, гимнастическими палками, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Лёгкая атлетика.

1 класс - Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

2 класс - технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 × 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

3 класс - технике высокого старта, технике метания мяча на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

4 класс - пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

Лыжные гонки.

1 класс - Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

2 класс - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, выполнять повороты переступанием на лыжах, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

3 класс - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

4 класс - передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом без палок, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет».

Подвижные и спортивные игры.

1 класс - На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

2 класс - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами»,

«Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи - вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

3 класс - давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Пе-рестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

4 класс - выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хобах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки - дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян»,

«Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Плавание.

1- 2 класс - Роль плавания в жизни человека (видеофильм). Ознакомить с выполнением общеразвивающие и специальных физических упражнений на тренажерах.

3 - 4 класс. Показ техники плавания квалифицированными пловцами (просмотр видеофильма). Подводящие упражнения: упражнения на тренажерах для изучений движений ног, упражнения на тренажерах для изучений движений рук, упражнения на тренажерах для изучения согласования движений рук и дыхания.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком); комплексы общеразвивающие упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме

умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1 - 4 классы)

№п/п	Программный материал	Количество часов			
		Класс			
		1кл.	2кл.	3кл.	4кл.
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	5	5	5	5
1.1	Плавание (теория)	5	5	5	5
3	Физическое совершенствование				
3.1	Лёгкая атлетика	17	17	17	17
3.2	Гимнастика	16	17	17	17
3.3	Лыжная подготовка	16	17	17	17
3.4	Подвижные игры	16	16	16	16
3.5	Спортивные игры	24	24	24	24
3.5.1	баскетбол	8	8	8	8
3.5.2	футбол	8	8	8	8
3.5.3	волейбол	8	8	8	8
Количество уроков в неделю		3	3	3	3
Количество учебных недель		33	34	34	34
Итого		99	102	102	102

Тематическое планирование по учебному предмету

1 класс

№ п/п	Тема, содержание урока	Кол-во часов
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ		5
1	Понятие о физической культуре. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культуры. Подвижная игра "Лисичка".	1
2	История развития физической культуры и первых соревнований.	1
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	1
4	Составление режима дня.	1
5	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		17
6	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики..	1
7	Сочетание различных видов ходьбы. Высокий старт с	1

	последующим стартовым ускорением – 30м. Подвижная игра "Вороны - Воробьи".	
8	Команды «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» «На месте стой!» Равномерный бег 200 метров.	1
9	Повороты на месте налево и направо. Повторный бег 30 метров.	1
10	Размыкание в шеренге. Равномерный бег 200м.	1
11	Формирование правильной осанки. Прыжок в длину с места.	1
12	Развитие выносливости, бег 400 м. Прыжок в длину с места.	1
13	Повороты на месте налево и направо. Прыжок в длину с места. Встречная смешанная эстафета.	1
14	Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, высокий старт с последующим ускорением – 30м.	1
15	Веселые эстафеты. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Метание малого мяча.	1
16	Бег 400м без учета времени. Метание малого мяча. Игра «Вышибалы».	1
17	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
18	Многоскоки: 8 прыжков. Развитие основных физических качеств. Равномерный бег 200 м.	1
19	Прыжок в длину с места. Высокий старт. Бег 30 метров.	1
20	Прыжок в длину с места. Равномерный бег 400 м.	1
21	Техника метания малого мяча на дальность Бег до 1 км.	1
22	Совершенствование техники метания мяча. Подтягивания.	1
Гимнастика с основами акробатики		16
23	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке.	1
24	Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне. Перекаты в группировке, лёжа на животе.	1
25	Разновидности ходьбы и бега. Перекаты в группировке, стоя на коленях. Челночный бег.	1
26	Разновидности ходьбы и бега. Перекаты назад из положения «сед» в группировке. Челночный бег.	1
27	Ходьба, бег. Перекаты из упора присев назад, боком. Развитие гибкости.	1
28	Разновидности ходьбы и бега. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке.	1
29	Стойка на одной ноге и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка.	1
30	Ходьба, бег. Упражнения на равновесие (гимнастическая скамейка).	1
31	Разновидности ходьбы и бега. Повторение организующих команд и приёмов.	1
32	Прыжки со скакалкой.	1
33	Прыжки со скакалкой	1
34	Развитие гибкости.	1
35	Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	1

36	Бег. Общеразвивающие упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения «стоя». Подвижная игра.	1
37	Общеразвивающие упражнения под музыку. Упражнения: «Лодочка», «Коробочка», «Складка». Упражнения в висах. Подвижные игры.	1
38	Отжимания.	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		16
39	Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, подбор лыжного инвентаря.	1
40	Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж.	1
41	Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами.	1
42	Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу.	1
43	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1
44	Скользящий шаг на равнине.	1
45	Скользящий шаг на равнине.	1
46	Равномерное передвижение по учебному кругу.	1
47	Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее».	1
48	Передвижение скольльзящим шагом	1
49	Передвижение скольльзящим шагом	1
50	Равномерное передвижение по учебному кругу.	1
51	Подъём ступающим и скольльзящим шагом.	1
52	Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы».	1
53	Равномерное передвижение по учебному кругу.	1
54	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		16
55	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки».	1
56	Игры «Пустое место», «Запрещённое движение».	1
57	Игры «Третий лишний» «Запрещённое движение».	1
58	Игры «Вышибалы», «По местам».	1
59	Игры «День и ночь», «Волк во рву».	1
60	Игры « По местам», «Точно в мишень».	1
61	Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза».	1
62	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки».	1
63	Эстафеты. «Весёлые старты».	1
64	Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка».	1
65	Игра «Охотники и утки». Эстафеты.	1
66	Игры «Вызов номеров», «Пустое место».	1
67	Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг».	1
68	Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет».	1
69	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».	1
70	Эстафеты с мячом. Подвижные игры. Соревнования.	1

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		24
Баскетбол		8
71	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов.	1
72	Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола	1
73	Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом.	1
74	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1
75	Подвижная игра «Бросай-поймай».	1
76	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
77	Подвижная игра «Перестрелка».	1
78	Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди.	1
Футбол		8
79	Техника безопасности на занятиях футболом. Стойки и перемещения игрока ,остановки и повороты во время бега.	1
80	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками.	1
81	Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров	1
82	Ведение мяча по прямой и передача мяча	1
83	Удары по неподвижному мячу	1
84	Ведение левой (правой) ногой.	1
85	Удары по катящемуся мячу.	1
86	Подвижная игра с элементами футбола	1
Волейбол		8
87	Техника безопасности на занятиях волейболом. Подбрасывание мяча и ловля.	1
88	Подготовительные упражнения для обучения нижней прямой и боковой подачи.	1
89	Нижняя прямая и боковая подача	1
90	«Школа мяча»	1
91	Нижняя прямая подача на 2-3 метра от сетки.	1
92	Нижняя боковая подача на 2-3 метра от сетки.	1
93	Игра «Пионербол».	1
94	Игра «Пионербол».	1
ПЛАВАНИЕ		5
95	Техника безопасности и правила поведения в воде.	1
96	Техника плавания	1
97	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну;	1
98	Подводящие упражнения: упражнения на всплывание; лежание и скольжение;	1
99	Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.	1

2 класс

№ п/п	Тема, содержание урока	Кол-во часов
	ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	5

1	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1
2	Особенности физической культуры разных народов.	1
3	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	1
4	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1
5	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		17
6	Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба, бег.	1
7	Разновидности ходьбы. Высокий старт с последующим стартовым ускорением на 15-20 метров. Игра «Прыгающие воробушки».	1
8	Команды «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» «Шагом марш!» «На месте стой!». Равномерный бег 300 метров.	1
9	Повороты на месте налево и направо.. Бег 30 метров (2 повторения). Игра «Через кочки и пенечки».	1
10	Размыкание в шеренге. Равномерный бег 300м. Игра «Метание на точность».	1
11	Формирование правильной осанки. Прыжок в длину с места.	1
12	Развитие выносливости, бег 1000 м. Прыжок в длину с места.	1
13	Повороты на месте налево и направо. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с разбега. Встречная смешанная эстафета.	1
14	Общеразвивающие упражнения в движении. Беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с разбега.	1
15	Беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Метание малого мяча.	1
16	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Техника метания малого мяча на дальность. Игра «Вышибалы».	1
17	. Беговые упражнения. Многоскоки с ноги на ногу (первый с двух ног, последний на две ноги с мягким приземлением). Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Угадай, чей голосок»	1
18	Многоскоки: 8 прыжков. Развитие основных физических качеств. Равномерный бег 800 м.	1
19	Подтягивания. Челночный бег 3x10 м.	1
20	Равномерный бег 400 м. Игра «Медведь и моржи».	1
21	Равномерный бег 400 м. Игра «Медведь и моржи».	1
22	Бег 1000м без учета времени	1
Гимнастика с основами акробатики		17
23	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке	1
24	Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне (построение в колонну по 1, в шеренгу). Перекаты в группировке (лёжа на животе, стоя на одном колене).	1
25	Разновидности ходьбы и бега.Кувырок вперед. Выполнение	1

	строевых команд (построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево).	
26	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Перекаты назад из упора присев назад, боком, из положения «сед» в группировке. Челночный бег.	1
27	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Перекаты назад из упора присев назад, боком, из положения «сед» в группировке. Челночный бег.	1
28	Ходьба, бег. Изучение кувырка назад. Развитие гибкости.	1
29	Ходьба, бег. Изучение кувырка назад. Развитие гибкости.	1
30	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек.	1
31	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек.	1
32	Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра на внимание «Так и так».	1
33-34	Разновидности ходьбы и бега. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием.	2
35	Лазанье по гимнастической наклонной скамейке. Прыжки со скакалкой 2х30 сек.	1
36	Подтягивания на низкой перекладине. Развитие гибкости (упражнения «Лодочка», «Коробочка», «Складка»).	1
37	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад, «мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Подвижная игра «Гимнасты».	1
38	Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек, наклон вперед из положения «стоя». Подвижные игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	1
39	Отжимания. Подтягивания на низкой и высокой перекладине. Упражнения в висах.	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		17
40	Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря.	1
41	Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж.	1
42	Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами.	1
43	Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу.	1
44	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1
45	Скользящий шаг на равнине.	1
46	Скользящий шаг на равнине.	1
47	Равномерное передвижение по учебному кругу.	1
48	Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее».	1
49	Повтор попеременного двушажного хода. Изучить одновременный	1

	бесшажный ход.	
50-51	Повтор попеременного двушажного хода и одновременного бесшажного хода. Развитие равновесия.	2
52	Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные рельсы».	1
53	Подъём ступающим и скользящим шагом.	1
54	Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы».	1
55	Передвижение на лыжах с разной интенсивностью.	1
56	Передвижение на лыжах до 1200 м.	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		16
57	Техника безопасности на уроках подвижных игр.Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки».	1
58	Игры «Пустое место», «Мышеловка».	1
59	Игры «Третий лишний» «Запрещённое движение».	1
60	Игры «Вышибалы», «По местам».	1
61	Игры «День и ночь», «Волк во рву».	1
62	Игры « По местам», «Точно в мишень».	1
63	Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза».	1
64	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки».	1
65	Эстафеты. «Весёлые старты».	1
66	Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка».	1
67	Игра «Охотники и утки». Эстафеты.	1
68	Игры «Вызов номеров», «Пустое место».	1
69	Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг».	1
70	Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет».	1
71	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».	1
72	Эстафеты с мячом. Подвижные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля». Соревнования.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		24
Баскетбол		8
73	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Основная стойка. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов.	1
74	Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры на материале баскетбола.	1
75	Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом.	1
76	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1
77	Подвижные игры на материале баскетбола «Бросай-поймай», «Мяч среднему», «Мяч в корзину», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	1
78	Стойка. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».	1
79	Общеразвивающие упражнения с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему».	1

80	Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди.	1
Футбол		8
81	Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега.	1
82	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками.	1
83	Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику.	1
84	Ведение мяча по прямой и передача мяча другому.	1
85	Удары по неподвижному мячу	1
86	Ведение левой (правой) ногой.	1
87	Удары по катящемуся мячу.	1
88	Подвижные игры на основе материала по футболу («Ножной мяч», «Эстафета с ведением мяча», «Не отпускай мяч», «Забей мяч», облегченный вариант игры в футбол.	1
Волейбол		8
89	Подбрасывание мяча и ловля.	1
90	Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи.	1
91	Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи.	1
92	«Школа мяча»	1
93	Нижняя подача на 2-3 метра от сетки.	1
94	Нижняя подача на 2-3 метра от сетки.	1
95	Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами), «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану».	1
96	Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами), «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану».	1
ПЛАВАНИЕ		5
97	Техника безопасности и правила поведения в воде.	1
98	Просмотр видео ролика "Техника плавания"	1
99	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну;	1
100	Подводящие упражнения: упражнения на всплытие; лежание и скольжение;	1
101	Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.	1
102	Зачетный урок.	1

3 класс

№ п/п	Тема, содержание урока	Кол-во часов
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ		5
1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств .	1
2	Особенности физической культуры разных народов.	1
3	Связь с природными, географическими особенностями, традициями и	1

	обычаями народа.	
4	Физические качества ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) какими тестовыми упражнениями их проверяют	1
5	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		17
6	Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба, бег.	1
7	Правила поведения на уроках, закрепление навыков построения в шеренгу и колонну по одному. Обучение бегу на короткие дистанции	1
8	Обучение технике бега, Бег 30 м. с произвольного старта	1
9	Учёт бега на 30 м. Обучение технике прыжка в длину с места	1
10	Закрепление навыков прыжка в длину с места. Обучение технике челночного бега 3x10м.	1
11	Совершенствование техники медленного бега, прыжков. Зачёт по челночному бегу 3x10м.	1
12	Зачёт прыжка в длину с места. Обучение технике ведения мяча	1
13	Обучение технике броска теннисного мяча на дальность. показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	1
14	Совершенствование техники медленного бега, прыжков, метания Зачёт по челночному бегу 3x10м.	1
15	Закрепление техники движения руки при метании мяча в цель Обучение технике и подбору темпа медленного бега.	1
16	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение выполнению строевых команд «Смирно»	1
17	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение технике ловли мяча двумя руками	1
18	Обучение технике равномерного бега, Зачёт бега на 300 м. Совершенствование техники ведения мяча.	1
19	Совершенствование технике равномерного бега. Закрепить технику ведения мяча Какую роль играют занятия спортом для укрепления здоровья	1
20	Закрепление техники равномерного бега. Зачёт по метанию мяча	1
21	Встречная эстафета на отрезках 30-40 м.	1
22	Закрепление техники прыжка в длину с разбега Обучение правилам игры «Пустое место».	1
Гимнастика с основами акробатики		17
23	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке	1
24	Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне (построение в колонну по 1, в шеренгу). Перекаты в группировке (лёжа на животе, стоя на одном колене).	1
25	Разновидности ходьбы и бега. Кувырок вперед. Выполнение строевых команд (построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево).	1
26	Стойка на лопатках Совершенствование технике выполнения кувырка вперед. Обучение перестроениям в 2-4 колонны.	1
27	Совершенствование техники выполнения гимнастического	1

	упражнения «мост», кувырков вперёд, перестроению в 2-4 колонны оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	
28	Комбинация из изученных элементов: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;	1
29	Ходьба, бег. Изучение кувырка назад. Развитие гибкости.	1
30	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек.	1
31	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2х30 сек.	1
32	Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра на внимание «Так и так».	1
33-34	Разновидности ходьбы и бега. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием.	2
35	Лазанье по гимнастической наклонной скамейке. Прыжки со скакалкой 2х30 сек.	1
36	Подтягивания на низкой перекладине. Развитие гибкости (упражнения «Лодочка», «Коробочка», «Складка»).	1
37	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад, «мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Подвижная игра «Гимнасты».	1
38	Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек, наклон вперед из положения «стоя». Подвижные игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	1
39	Отжимание от пола. Гимнастическая полоса препятствий	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		17
40	Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря.	1
41	Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж.	1
42	Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами.	1
43	Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу.	1
44	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1
45	Скользящий шаг на равнине.	1
46	Скользящий шаг на равнине.	1
47	Равномерное передвижение по учебному кругу.	1
48	Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее».	1
49	Повтор попеременного двушажного хода. Изучить одновременный бесшажный ход.	1
50-51	Повтор попеременного двушажного хода и одновременного бесшажного хода. Развитие равновесия.	2
52	Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные рельсы».	1
53	Подъём ступающим и скольльзящим шагом.	1
54	Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы».	1
55	Передвижение на лыжах с разной интенсивностью.	1
56	Передвижение на лыжах до 1200 м.	1

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		16
57	Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки».	1
58	Игры «Пустое место», «Мышеловка».	1
59	Игры «Третий лишний» «Запрещённое движение».	1
60	Игры «Вышибалы», «По местам».	1
61	Игры «День и ночь», «Волк во рву».	1
62	Игры «По местам», «Точно в мишень».	1
63	Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза».	1
64	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки».	1
65	Эстафеты. «Весёлые старты».	1
66	Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка».	1
67	Игра «Охотники и утки». Эстафеты.	1
68	Игры «Вызов номеров», «Пустое место».	1
69	Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг».	1
70	Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет».	1
71	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».	1
72	Эстафеты с мячом. Подвижные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля». Соревнования.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		24
Баскетбол		8
73	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов.	1
74	Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
75	Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом.	1
76	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1
77	Подвижные игры на материале баскетбола «Бросай-поймай», «Мяч среднему», «Мяч в корзину», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	1
78	Стойка. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».	1
79	Общеразвивающие упражнения с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему».	1
80	Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди.	1
Футбол		8
81	Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега.	1
82	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками.	1
83	Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику.	1
84	Ведение мяча по прямой и передача мяча другому.	1
85	Удары по неподвижному мячу	1
86	Ведение левой (правой) ногой.	1

87	Удары по катящемуся мячу.	1
88	Подвижные игры на основе материала по футболу («Ножной мяч», «Эстафета с ведением мяча», «Не отпускай мяч», «Забей мяч», облегченный вариант игры в футбол.	1
Волейбол		8
89	Подбрасывание мяча и ловля.	1
90	Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи.	1
91	Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи.	1
92	«Школа мяча»	1
93	Нижняя подача на 2-3 метра от сетки.	1
94	Нижняя подача на 2-3 метра от сетки.	1
95	Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами), «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану».	1
96	Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами), «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану».	1
ПЛАВАНИЕ		5
97	Техника безопасности и правила поведения в воде.	1
98	Просмотр видео ролика "Техника плавания"	1
99	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну;	1
100	Подводящие упражнения: упражнения на всплытие; лежание и скольжение;	1
101	Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.	1
102	Зачетный урок.	1

4 класс

№ п/п	Тема, содержание урока	Кол-во часов
ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ		5
1	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств .	1
2	Какую роль играют занятия спортом для укрепления здоровья	1
3	История развития ГТО	1
4	Физические качества ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) какими тестовыми упражнениями их проверяют	1
5	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		17
6	Требования безопасности и гигиенические правила на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба, бег.	1
7	Правила поведения на уроках, закрепление навыков построения в шеренгу и колонну по одному. Обучение бегу на короткие дистанции	1
8	Обучение техники бега, Бег 30 м. с произвольного старта	1
9	Учёт бега на 30 м. Обучение технике прыжка в длину с места	1
10	Закрепление навыков прыжка в длину с места. Обучение технике челночного бега 3x10м.	1

11	Совершенствование техники медленного бега, прыжков. Зачёт по челночному бегу 3x10м.	1
12	Зачёт прыжка в длину с места. Обучение технике ведения мяча	1
13	Обучение технике броска теннисного мяча на дальность. показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	1
14	Совершенствование техники медленного бега, прыжков, метания Зачёт по челночному бегу 3x10м.	1
15	Закрепление техники движения руки при метании мяча в цель Обучение технике и подбору темпа медленного бега.	1
16	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение выполнению строевых команд «Смирно»	1
17	Совершенствование техники бега, прыжков, метания. Обучение технике ловли мяча двумя руками	1
18	Обучение техники равномерного бега, Зачёт бега на 300 м. Совершенствование техники ведения мяча.	1
19	Совершенствование технике равномерного бега. Закрепить технику ведения мяча Какую роль играют занятия спортом для укрепления здоровья	1
20	Закрепление техники равномерного бега. Зачёт по метанию мяча	1
21	Встречная эстафета на отрезках 30-40 м.	1
22	Закрепление техники прыжка в длину с разбега Обучение правилам игры «Пустое место».	1
Гимнастика с основами акробатики		17
23	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Организующие команды и приемы. Группировка. Перекаты в группировке	1
24	Ходьба, бег. Строевые действия в шеренге и колонне (построение в колонну по 1, в шеренгу). Перекаты в группировке (лёжа на животе, стоя на одном колене).	1
25	Разновидности ходьбы и бега. Кувырок вперед. Выполнение строевых команд (построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево).	1
26	Стойка на лопатках Совершенствование технике выполнения кувырка вперед. Обучение перестроениям в 2-4 колонны.	1
27	Совершенствование техники выполнения гимнастического упражнения «мост», кувырков вперед, перестроению в 2-4 колонны оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);	1
28	Комбинация из изученных элементов: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;	1
29	Ходьба, бег. Изучение кувырка назад. Развитие гибкости.	1
30	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2x30 сек.	1
31	Разновидности ходьбы и бега. Выполнение строевых команд. Стойка на носках и ходьба по гимнастической скамейке. Скакалка 2x30 сек.	1
32	Ритмическая гимнастика, группировка и перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках с	1

	поддержкой. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Игра на внимание «Так и так».	
33-34	Разновидности ходьбы и бега. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием.	2
35	Лазанье по гимнастической наклонной скамейке. Прыжки со скакалкой 2х30 сек.	1
36	Подтягивания на низкой перекладине. Развитие гибкости (упражнения «Лодочка», «Коробочка», «Складка»).	1
37	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Кувырок вперед, назад, «мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Подвижная игра «Гимнасты».	1
38	Разновидности ходьбы и бега. Сгибание и разгибание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек, наклон вперед из положения «стоя». Подвижные игры «Метко в цель», «Кто дальше бросит».	1
39	Отжимание от пола. Гимнастическая полоса препятствий	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА		17
40	Знакомство с требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря.	1
41	Подбор лыжного инвентаря. Тренировка в надевании лыж, переноске лыж.	1
42	Строевые упражнения с лыжами. Упражнения для овладения лыжами.	1
43	Ступающий шаг по глубокому и неглубокому снегу.	1
44	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	1
45	Скользящий шаг на равнине.	1
46	Скользящий шаг на равнине.	1
47	Равномерное передвижение по учебному кругу.	1
48	Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее».	1
49	Повтор попеременного двушажного хода. Изучить одновременный бесшажный ход.	1
50-51	Повтор попеременного двушажного хода и одновременного бесшажного хода. Развитие равновесия.	2
52	Одновременный двухшажный ход. Игра «Лыжные рельсы».	1
53	Подъём ступающим и скользящим шагом.	1
54	Развитие равновесия. Игры «Лыжные рельсы».	1
55	Передвижение на лыжах с разной интенсивностью.	1
56	Передвижение на лыжах до 1200 м.	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		16
57	Оздоровительные занятия в режиме дня. Игра «Пятнашки».	1
58	Игры «Пустое место», «Мышеловка».	1
59	Игры «Третий лишний» «Запрещённое движение».	1
60	Игры «Вышибалы», «По местам».	1
61	Игры «День и ночь», «Волк во рву».	1
62	Игры «По местам», «Точно в мишень».	1
63	Игры «Вышибалы», «День и ночь», «Два мороза».	1
64	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с	1

	преодолением препятствий. Общеразвивающие упражнения (в кругу). Игры «Кто быстрее», «Пятнашки».	
65	Эстафеты. «Весёлые старты».	1
66	Прыжки через короткую скакалку. Упражнения для развития гибкости. Игра «Удочка».	1
67	Игра «Охотники и утки». Эстафеты.	1
68	Игры «Вызов номеров», «Пустое место».	1
69	Игры «Ловкие ребята», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Тяни в круг».	1
70	Подвижные игры «Мяч водящему», «Точный расчет».	1
71	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Посадка картофеля», «Змейка».	1
72	Эстафеты с мячом. Подвижные игры «К своим флажкам», «Посадка картофеля». Соревнования.	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ		24
Баскетбол		8
73	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основная стойка. Техника передвижений, остановок, стоек, поворотов.	1
74	Освоение ловли, передач и бросков мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
75	Ведение мяча стоя на месте и в шаге. Эстафеты с мячом.	1
76	Броски мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	1
77	Подвижные игры на материале баскетбола «Бросай-поймай», «Мяч среднему», «Мяч в корзину», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч».	1
78	Стойка. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».	1
79	Общеразвивающие упражнения с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему».	1
80	Ловля и передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди.	1
Футбол		8
81	Стойки и перемещения игрока (бег лицом, спиной, приставными шагами), остановки и повороты во время бега.	1
82	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу. Ведение мяча по прямой с остановками.	1
83	Передача внутренней стороной стопы с 3-4 метров другому ученику.	1
84	Ведение мяча по прямой и передача мяча другому.	1
85	Удары по неподвижному мячу	1
86	Ведение левой (правой) ногой.	1
87	ящемуся мячу.	1
88	Подвижные игры с элементами футбола («Ножной мяч», «Эстафета с ведением мяча», «Не отпускай мяч», «Забей мяч», облегченный вариант игры в футбол.	1
Волейбол		8

89	Подбрасывание мяча и ловля.	1
90	Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи.	1
91	Подготовительные упражнения для обучения нижней и прямой, боковой передачи.	1
92	«Школа мяча»	1
93	Нижняя подача на 2-3 метра от сетки.	1
94	Нижняя подача на 2-3 метра от сетки.	1
95	Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами), «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану».	1
96	Игра «Пионербол» передача с 3-4 метров, «Мяч через сетку» (с двумя мячами), «Перестрелка», «Мяч с четырёх сторон», «Мяч капитану».	1
ПЛАВАНИЕ		5
97	Техника безопасности и правила поведения в воде.	1
98	Просмотр видео ролика "Техника плавания"	1
99	Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну;	1
100	Подводящие упражнения: упражнения на всплытие; лежание и скольжение;	1
101	Подводящие упражнения: упражнения на согласование работы рук и ног.	1
102	Зачетный урок.	1

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Перекладина гимнастическая переносная

Мяч волейбольный

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мячи теннисные

Мячи набивные

Обручи большие

Обручи малые

Ракетки бадминтонные

Скакалки

Маты гимнастические

Гимнастические палки

Гимнастический козёл

Гимнастический мостик

Баскетбольное кольцо

Аптечка

Секундомер