

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Касторенская средняя общеобразовательная школа №1"
Касторенского района Курской области**

| | | |
|--|---|--|
| Рассмотрена на заседании ШМО учителей ФК и ОБЗР Протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>08</u> 2024 г. Руководитель ШМО <u>Данилов Е.В.</u> | Согласована на методическом совете Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2024г. Заместитель директора по УР <u>Самончева Е.В.</u> | Принята на заседании педагогического совета школы Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2024г. Председатель педагогического совета <u>Карагодина Н.В.</u> |
|--|---|--|

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*для обучающихся 1-4 классов с РАС
(вариант 8.3)*

| | |
|---|-----------------|
| Утверждена приказом от « <u>29</u> » <u>08</u> 2024 г. № <u>2-90/1</u> | |
| Директор школы | Н.В. Карагодина |



2024год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.3) МКОУ «Касторенская СОШ №1» ;

Цель:

1) создание условий для формирования жизненно необходимых умений и навыков у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, обеспечение комплексного подхода к развитию и коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации;

2) повышение двигательной активности детей средствами адаптивной физической культуры и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

В соответствии с требованиями ФГОС и для достижения поставленных целей решаются следующие **задачи** адаптивной физической культуры в процессе работы по программе:

Образовательные:

1. Формирование и совершенствование базовых и прикладных двигательных умений и навыков;

2. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений;

3. Формирование познавательных интересов через сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

4. Формирование пространственной ориентации;
5. Обучение двигательным действиям средствами физической культуры и с помощью доступных средств коммуникации.

Развивающие задачи:

1. Развитие физических качеств: силы, скорости, выносливости, ловкости, точности движений, их координированности;
2. Развитие ориентировки в собственном теле, пространстве относительно своего тела на уровне выбора направления движения и пространственных понятий (вверх-вниз; вправо-влево; сзади, спереди, около, через, вокруг и т.п.);
3. Развитие общей и мелкой моторики;
4. Развитие сенсомоторных навыков и психомоторики, обогащение чувственного опыта;
5. Развитие способности к самостоятельному передвижению и ориентировки в окружающем пространстве и пространстве школы;
6. Развитие зрительно-моторной и слухомоторной координации;
7. Развитие речи через движение, комментирование во время выполнения упражнений, отчета о выполненных упражнениях; составление простейшего алгоритма (плана) разминки, комплекса физических упражнений;
8. Обогащение словаря спортивной терминологией.

Коррекционные:

1. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
2. Коррекция нарушений пространственной и временной ориентировки на основе выполнения физических упражнений;
3. Коррекция нарушений согласованности движений;
4. Коррекция поведения, нарушений эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений.

Оздоровительные:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
6. Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
7. Профилактика вторичных отклонений в состоянии здоровья;
8. Обеспечение достаточной (адекватной) двигательной активности учащимся с разными возможностями физического и психического здоровья;

Воспитательные:

1. Раскрытие потенциальных специальных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
2. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
3. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
4. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с РАС. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному

труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с расстройством аутистического спектра (далее - РАС) представляет довольно большую сложность для педагога, т.к. при поступлении в школу у ребенка присутствуют нарушения речи, а как один из возможных вариантов речь может совсем отсутствовать, а также существуют большие сложности с восприятием словесных инструкций и пониманием обращенной речи. Имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается: своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Для всестороннего развития личности обучающихся с РАС в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации в учебный план для учащихся данной категории на I этапе обучения (дополнительный первый класс – 1', 1 – 4 классы) вводится курс «Физическая культура».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

На прохождение курса физической культуры в 1 (дополнительных первых классах) отводится по 3 часа в неделю, курс рассчитан на 102 часов (34 учебные недели).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Предметные результаты АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с расстройством аутистического спектра

специфические умения, знания и навыки для данной предметной области. Предметные результаты обучающихся данной категории не являются основным критерием при принятии решения о его переводе в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- принимают активное участие в подвижных играх и эстафетах со сверстниками;
- узнавать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты включают овладение обучающимися начальными навыками адаптации в окружающем мире, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение физического и психического здоровья, социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Содержание учебного предмета

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 через ознакомление с элементами спортивных и подвижных игр.

| Разделы курса | Тема |
|------------------------------|--|
| Знания о физической культуре | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. |
| Гимнастика | <p>Теоретические сведения.</p> <p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Построения и перестроения.</p> <p>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - основные положения и движения рук, ног, |

| | |
|-----------------|---|
| | <p>головы, туловища;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - с флажками; - с малыми обручами; - с малыми мячами; - с большим мячом; - с 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. |

| | |
|------|---|
| | <p>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. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Практический материал.</p> <p>Ходьба. Бег. Прыжки. Метание.</p> |
| Игры | <p>Теоретические сведения.</p> <p>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).</p> <p>Практический материал.</p> <p>Подвижные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Коррекционные игры - Игры с бегом; - Игры с прыжками; - Игры с лазанием; - Игры с метанием и ловлей мяча; - Игры с построениями и перестроениями; |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Игры с элементами общеразвивающих упражнений; - Игры с бросанием, ловлей, метанием. |
|--|--|

Тематическое планирование

1 (дополнительные) класс

| № темы | Тема урока | Кол-во часов |
|--------|---|--------------|
| 1. | Техника безопасности и правила поведения на уроках | 1 |
| 2. | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 1 |
| 3. | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед | 1 |
| 4. | Прыжки в длину с места | 1 |
| 5. | Перепрыгивание через препятствия | 1 |
| 6. | Бросание мяча, ловля мяча | 1 |
| 7. | Упражнения с набивными мячами | 1 |
| 8. | Метание малого мяча в цель | 1 |
| 9. | Прокатывание мяча двумя руками друг другу | 1 |
| 10. | Развитие ориентации в пространстве | 1 |
| 11. | Развитие ловкости | 1 |
| 12. | Развитие координации | 1 |
| 13. | Подскоки на мячах- фитболах | 1 |
| 14. | Прыжки с продвижением вперед | 1 |
| 15. | Коррекционные игры | 1 |
| 16. | Развитие скоростно-силовой выносливости | 1 |
| 17. | Игровые упражнения на мячах фитболах | 1 |
| 18. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 19. | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 20. | перелазание через мягкие модули | 1 |
| 21. | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами | 1 |
| 22. | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов | 1 |
| 23. | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног. | 1 |
| 24. | Упражнения в ползание на животе, четвереньках по прямой, под дугой | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 25. | Техника безопасности и правила поведения на уроках | 1 |
| 26. | Упражнения в лазанье по шведской стенке | 1 |
| 27. | Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками. | 1 |
| 28. | Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой. | 1 |
| 29. | Коррекционные игры с метанием | 1 |
| 30. | Прыжки с ноги на ногу - 10м. | 1 |
| 31. | Развитие силы | 1 |
| 32. | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 1 |
| 33. | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед | 1 |
| 34. | Прыжки в длину с места | 1 |
| 35. | Перепрыгивание через препятствия | 1 |
| 36. | Бросание мяча, ловля мяча | 1 |
| 37. | Упражнения с набивными мячами | 1 |
| 38. | Метание малого мяча в цель | 1 |
| 39. | Прокатывание мяча двумя руками друг другу | 1 |
| 40. | Развитие ориентации в пространстве | 1 |
| 41. | Развитие ловкости | 1 |
| 42. | Развитие координации | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 43. | Подскоки на мячах- фитболах | 1 |
| 44. | Прыжки с продвижением вперед | 1 |
| 45. | Коррекционные игры | 1 |
| 46. | Развитие скоростно-силовой выносливости | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 47. | ТБ и правила поведения на уроках | 1 |
| 48. | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 1 |
| 49. | Поскоки на месте, на двух ногах, прыжки, слегка продвигаясь вперед | 1 |
| 50. | Прыжки в длину с места | 1 |
| 51. | Перепрыгивание через препятствия | 1 |
| 52. | Бросание мяча, ловля мяча | 1 |
| 53. | Упражнения с набивными мячами | 1 |
| 54. | Метание малого мяча в цель | 1 |
| 55. | Прокатывание мяча двумя руками друг другу | 1 |
| 56. | Развитие ориентации в пространстве | 1 |
| 57. | Развитие ловкости | 1 |
| 58. | Развитие координации | 1 |
| 59. | Развитие ориентации в пространстве | 1 |
| 60. | Подскоки на мячах- фитболах | 1 |
| 61. | Прыжки с продвижением вперед | 1 |
| 62. | Коррекционные игры | 1 |
| 63. | Развитие скоростно-силовой выносливости | 1 |
| 64. | Игровые упражнения на мячах фитболах | 1 |
| 65. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 66. | Упражнения в построении парами, по одному, в ряд и в колонну друг за другом | 1 |
| 67. | Перелазание через мягкие модули | 1 |
| 68. | Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении, между предметами | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 69. | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов | 1 |
| 70. | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног. | 1 |
| 71. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 72. | Упражнения в лазанье по шведской стенке | 1 |
| 73. | Игровые упражнения на мячах-фитболах | 1 |
| 74. | Коррекционные игры | 1 |
| 75. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 76. | ТБ и правила поведения на уроках | 1 |
| 77. | Правильный захват различных предметов для выполнения метаний одной и двумя руками. | 1 |
| 78. | Метание малого мяча с места в стенку правой и левой рукой. | 1 |
| 79. | Коррекционные игры с метанием | 1 |
| 80. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 81. | Развитие силы | 1 |
| 82. | Коррекционные игры | 1 |
| 83. | Бег в медленном и быстром темпе. Бег в заданном направлении. | 1 |
| 84. | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов | 1 |
| 85. | Прыжки в длину с места | 1 |
| 86. | Перепрыгивание через препятствия | 1 |
| 87. | Бросание мяча, ловля мяча | 1 |
| 88. | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов | 1 |
| 89. | Метание малого мяча в цель | 1 |
| 90. | Коррекционные игры | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 91. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 92. | Развитие ловкости | 1 |
| 93. | Упражнения на гимнастических матах для укрепления мышц туловища и ног | 1 |
| 94. | Подскоки на мячах- фитболах | 1 |
| 95. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений | 1 |
| 96. | Коррекционные игры | 1 |
| 97. | Развитие скоростных качеств | 1 |
| 98. | Упражнения в перешагивании и перепрыгивании различных предметов | 1 |
| 99. | Коррекционные игры с мячом | 1 |

1 класс

| № темы | Тема | Кол-во часов |
|--------|---|--------------|
| 1. | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 2. | Знание о физической культуре. | 1 |
| 3. | Обучение построения в шеренгу и колонну | 1 |
| 4. | Обучение построению в шеренгу, в колонну. Разучивание игры «Ловишка» | 1 |
| 5. | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Салки с домом» | 1 |
| 6. | Техника челночного бега 3×10м. Подвижная игра «Гуси-лебеди» | 1 |
| 7. | Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». | 1 |
| 8. | Прыжок в длину с места, челночный бег 3 | 1 |
| 9. | Обучение прыжкам в высоту. П/игра: «Зайцы в огороде» | 1 |
| 10. | Обучение прыжкам в высоту. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 11. | Техника метания на дальность. | 1 |
| 12. | Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
| 13. | Техника метания в цель. П/игра: «Салки с мячом» | 1 |
| 14. | Знание о ФК: история развития физической культуры | 1 |
| 15. | Бросок малого мяча | 1 |
| 16. | Бросок малого мяча | 1 |
| 17. | Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования. Разучивание игры: «У ребят порядок строгий» | 1 |
| 18. | Техника встречной эстафеты | 1 |
| 19. | Подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1 |
| 20. | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Разучивание русской народной игры: «Горелки | 1 |
| 21. | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. | 1 |
| 22. | Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка» | 1 |
| 23. | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 |
| 24. | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 |
| 25. | Режим дня школьника. Обучение способам отжимания от пола. | 1 |
| 26. | Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко» | 1 |
| 27. | Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 28. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке. | 1 |
| 29. | Обучение упражнениям на формирование осанки | 1 |
| 30. | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице. | 1 |
| 31. | Обучение правилам лазания по скамейке. | 1 |
| 32. | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
| 33. | Знания о ФК: Как возникли физические упражнения. | 1 |
| 34. | Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры» | 1 |
| 35. | Обучение лазанию по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. П/игра «Ноги на весу» | 1 |
| 36. | Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 |
| 37. | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
| 38. | Совершенствование безопасного выполнения упражнений (кувырки, «мост») | 1 |
| 39. | Выполнения двигательных упражнений. Разучивание игры «День и ночь» | 1 |
| 40. | Режим дня школьника Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 |
| 41. | Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Бездомный заяц» | 1 |
| 42. | Осанка и её значение для здоровья человека. Подвижная игра: «Аист» | 1 |
| 43. | Обучение парным упражнениям | 1 |
| 44. | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | старты» | |
| 45. | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Проведение подвижной игры «У медведя во бору!» | 1 |
| 46. | Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры), «Кегельбан» (Англия) | 1 |
| 47. | Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) , «Вышибалы» (Англия) | 1 |
| 48. | Организация и проведение подвижной игры на оценку | 1 |
| 49. | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижной игры. | 1 |
| 50. | Проведение подвижной игры по выбору. | 1 |
| 51. | Проведение п/игры. | 1 |
| 52. | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 |
| 53. | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 54. | Упражнения с малыми мячами. | 1 |
| 55. | Упражнения с большим мячом. | 1 |
| 56. | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 57. | Упражнения: лазанье и перелезание. | 1 |
| 58. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |
| 59. | Упражнения: переноска грузов. | 1 |
| 60. | Упражнения: передача предметов. | 1 |
| 61. | Прыжки. ОРУ | 1 |
| 62. | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков | 1 |
| 63. | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 64. | Элементарные понятия о прыжках. | 1 |
| 65. | Элементарные понятия о метаниях. | 1 |
| 66. | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 67. | Понятие о начале ходьбы и бега. | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 68. | Ходьба и бег. ОРУ | 1 |
| 69. | Техника безопасности на уроках п/игр с основами с п/игр волейбол | 1 |
| 70. | Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах. П/и «Займи быстрее место!» | 1 |
| 71. | Обучение технике передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки | 1 |
| 72. | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке. П/и: «Ловля мяча после ускорения» | 1 |
| 73. | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока. | 1 |
| 74. | Правила перехода по площадке. | 1 |
| 75. | Круговая разминка с мячами. Игра у сетки. П/и: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 |
| 76. | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 |
| 77. | Правила трех шагов у сетки. П/и: «Осада города» | 1 |
| 78. | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 |
| 79. | Т.Б. на уроках п/игр. Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!» | 1 |
| 80. | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 |
| 81. | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 |
| 82. | Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров» | 1 |
| 83. | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 84. | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 85. | Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест», «Антывышибалы») | 1 |
| 86. | Техника удара по воротам. | 1 |
| 87. | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. | 1 |
| 88. | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1 |
| 89. | Техника старта и стартового разгона. Разучивание п/игры «Пустое место» | 1 |
| 90. | Техника старта и бега по прямой. П/и: «Быстро по местам» | 1 |
| 91. | Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. | 1 |
| 92. | Совершенствование техники низкого старта. П/и: «Салки - догонялки» | 1 |
| 93. | Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность П/и: «День - ночь» | 1 |
| 94. | Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 |
| 95. | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 |
| 96. | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении. П/и: «Кто быстрее!» | 1 |
| 97. | Беседа: «Правила бега в парах по дистанции» | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | Техника передачи эстафетной палочки в беге | |
| 98. | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки. Прыжки через скакалку на перегонки. | 1 |
| 99. | П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.) Подведение итогов года. | 1 |

2 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|-----|---|--------------|
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики Обучение построения в шеренгу и колонну | 1 |
| 2. | Значение физическая культура для обучающихся | 1 |
| 3. | Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге | 1 |
| 4. | Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м | 1 |
| 5. | Техника челночного бега 3×10м | 1 |
| 6. | Прыжки в длину с места. Контроль пульса | 1 |
| 7. | Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера» | 1 |
| 8. | Прыжки в высоту. Контроль пульса | 1 |
| 9. | Прыжки в высоту | 1 |
| 10. | Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
| 11. | Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
| 12. | Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом» | 1 |
| 13. | История развития физической культуры и первых соревнований | 1 |
| 14. | Бросок малого мяча | 1 |
| 15. | Бросок малого мяча | 1 |
| 16. | Бег по дистанции в парах. Игры: «У ребят порядок строгий» | 1 |
| 17. | Техника встречной эстафеты | 1 |
| 18. | Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1 |
| 19. | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Русская народная игра: «Горелки» | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| 20. | Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. | 1 |
| 21. | Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игры «Совушка» | 1 |
| 22. | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики» | 1 |
| 23. | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 |
| 24. | Режим дня школьника. Способы отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и зайцы» | 1 |
| 25. | Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки | 1 |
| 26. | Прыжкам со скакалкой. Игры «Солнышко» | 1 |
| 27. | Эстафета с обручем и скакалкой | 1 |
| 28. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке | 1 |
| 29. | Упражнениям на формирование осанки | 1 |
| 30. | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице | 1 |
| 31. | Обучение правилам лазания по скамейке | 1 |
| 32. | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
| 33. | Знания о физической культуре | 1 |
| 34. | Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры» | 1 |
| 35. | Совершенствование упражнений с гимнастическими палками | 1 |
| 36. | Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 |
| 37. | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
| 38. | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий | 1 |
| 39. | Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь» | 1 |
| 40. | Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 |
| 41. | Упражнениям на гимнастической скамейке | 1 |
| 42. | Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина» | 1 |
| 43. | Парные упражнения. | 1 |
| 44. | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 |
| 45. | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры. | 1 |
| 46. | Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры) | 1 |
| 47. | Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) | 1 |

| | | |
|-----|---|---|
| | «Вышибалы» (Англия) | |
| 48. | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 |
| 49. | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 50. | Упражнения с малыми мячами. | 1 |
| 51. | Упражнения с большим мячом. | 1 |
| 52. | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 53. | Упражнения: лазанье и перелезание. | 1 |
| 54. | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |
| 55. | Упражнения: переноска грузов. | 1 |
| 56. | Упражнения: передача предметов. | 1 |
| 57. | Прыжки. ОРУ | 1 |
| 58. | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков | 1 |
| 59. | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 60. | Элементарные понятия о прыжках. | 1 |
| 61. | Элементарные понятия о метаниях. | 1 |
| 62. | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 63. | Понятие о начале ходьбы и бега. | 1 |
| 64. | Ходьба и бег. ОРУ | 1 |
| 65. | Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега. | 1 |
| 66. | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы. | 1 |
| 67. | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега. | 1 |
| 68. | Подвижные игры | 1 |
| 69. | Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!» | 1 |
| 70. | Передачи мяча от плеча и ловле мяча | 1 |
| 71. | Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки | 1 |
| 72. | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке | 1 |
| 73. | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока | 1 |
| 74. | Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке. | 1 |
| 75. | Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 |
| 76. | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 |
| 77. | Правила трех шагов у сетки | 1 |

| | | |
|------|--|---|
| 78. | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 |
| 79. | Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь | 1 |
| 80. | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 |
| 81. | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 |
| 82. | Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» | 1 |
| 83. | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 84. | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 85. | Проведение игры на развитие координации движений и внимания («Перехвати мяч») | 1 |
| 86. | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. | 1 |
| 87. | Техника удара по воротам. | 1 |
| 89. | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1 |
| 90. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона. | 1 |
| 91. | Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь | 1 |
| 92. | Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву» | 1 |
| 93. | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» | 1 |
| 94. | Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность | 1 |
| 95. | Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 |
| 96. | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 |
| 97. | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении | 1 |
| 98. | Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию | 1 |
| 99. | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки | 1 |
| 100. | Прыжки через скакалку на перегонки | 1 |
| 101. | Подвижные игры на выбор учащимися | 1 |
| 102. | Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.) | 1 |

| | | |
|------|-------------------------|---|
| 103. | Подведение итогов года. | 1 |
|------|-------------------------|---|

3 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики Построения в шеренгу и колонну | 1 |
| 2. | Значение физическая культура для обучающихся | 1 |
| 3. | Построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге | 1 |
| 4. | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 5. | Совершенствование выполнения строевых упражнений. | 1 |
| 6. | Техника челночного бега 3×10м | 1 |
| 7. | Прыжки в длину с места. Контроль пульса | 1 |
| 8. | Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера» | 1 |
| 9. | Прыжки в высоту. Контроль пульса | 1 |
| 10 | Прыжки в высоту | 1 |
| 11 | Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
| 12 | Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом» | 1 |
| 13 | История развития физической культуры и первых соревнований | 1 |
| 14 | Бросок малого мяча | 1 |
| 15 | Бросок малого мяча | 1 |
| 16 | Бег по дистанции в парах. | 1 |
| 17 | Техника встречной эстафеты | 1 |
| 18 | Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1 |
| 19 | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Игра: «Утки-охотники» | 1 |
| 20 | Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. | 1 |
| 21 | Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Рыболов» | 1 |
| 22 | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Карусели» | 1 |
| 23 | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 |
| 24 | Режим дня школьника. Способы отжимания от пола. | 1 |
| 25 | Физкультминутка, её значение в жизни человека. | 1 |
| 26 | Прыжки со скакалкой. | 1 |

| | | |
|----|--|---|
| 27 | Эстафета с обручем и скакалкой | 1 |
| 28 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке | 1 |
| 29 | Упражнениям на формирование осанки | 1 |
| 30 | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице | 1 |
| 31 | Обучение правилам лазания по скамейке | 1 |
| 32 | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
| 33 | Знания о физической культуре | 1 |
| 34 | Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Перестрелка» | 1 |
| 35 | Совершенствование упражнений с гимнастическими палками | 1 |
| 36 | Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 |
| 37 | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
| 38 | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий | 1 |
| 39 | Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь» | 1 |
| 40 | Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 |
| 41 | Упражнениям на гимнастической скамейке | 1 |
| 42 | Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина» | 1 |
| 43 | Парные упражнения. | 1 |
| 44 | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 |
| 45 | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры. | 1 |
| 46 | Проведение подвижной игры | 1 |
| 47 | Проведение п/игры «Вышибалы» (Англия) | 1 |
| 48 | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 |
| 49 | Техника безопасности на уроках физической культуры | 1 |
| 50 | Упражнения с малыми мячами. | 1 |
| 51 | Упражнения с большим мячом. | 1 |
| 52 | Упражнения на равновесие. | 1 |
| 53 | Упражнения: лазанье и перелезание. | 1 |
| 54 | Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. | 1 |
| 55 | Упражнения: переноска грузов. | 1 |
| 56 | Упражнения: передача предметов. | 1 |
| 57 | Прыжки. ОРУ | 1 |
| 58 | Ознакомление учащихся с правильным положением | 1 |

| | | |
|----|---|---|
| | тела во время выполнения прыжков | |
| 59 | Упражнения на развитие координации | 1 |
| 60 | Элементарные понятия о прыжках. | 1 |
| 61 | Элементарные понятия о метаниях. | 1 |
| 62 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 |
| 63 | Понятие о начале ходьбы и бега. | 1 |
| 64 | Ходьба и бег. ОРУ | 1 |
| 65 | Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега. | 1 |
| 66 | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы. | 1 |
| 67 | Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега. | 1 |
| 68 | Подвижные игры | 1 |
| 69 | Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!» | 1 |
| 70 | Передачи мяча от плеча и ловле мяча | 1 |
| 71 | Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки | 1 |
| 72 | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке | 1 |
| 73 | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока | 1 |
| 74 | Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке. | 1 |
| 75 | Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 |
| 76 | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 |
| 77 | Правила трех шагов у сетки | 1 |
| 78 | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 |
| 79 | Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь | 1 |
| 80 | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 |
| 81 | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 |
| 82 | Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» | 1 |
| 83 | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 84 | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 85 | Проведение игры на развитие координации движений и внимания («Попади в цель») | 1 |
| 86 | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. | 1 |
| 87 | Техника удара по воротам. | 1 |
| 88 | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1 |
| 89 | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона. | 1 |
| 90 | Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь | 1 |
| 91 | Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву» | 1 |
| 92 | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» | 1 |
| 93 | Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность | 1 |
| 94 | Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 |
| 95 | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 |
| 96 | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении | 1 |
| 97 | Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию | 1 |
| 98 | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки | 1 |
| 99 | Прыжки через скакалку на перегонки | 1 |
| 100 | Подвижные игры на выбор учащимися | 1 |
| 100 | Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.) | 1 |
| 100 | Подведение итогов года. | 1 |

4 класс

| № | Тема | Кол-во часов |
|----|--|--------------|
| 1. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики Построения в шеренгу и колонну | 1 |
| 2. | Значение физическая культуры для обучающихся | 1 |
| 3. | Построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге | 1 |
| 4. | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 5. | Совершенствование выполнения строевых | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| | упражнений. | |
| 6. | Техника челночного бега 3×10м | 1 |
| 7. | Прыжки в длину с места. Контроль пульса | 1 |
| 8. | Челночный бег 3×10м. П/игра «Вызов номера» | 1 |
| 9. | Прыжки в высоту. Контроль пульса | 1 |
| 10. | Прыжки в высоту | 1 |
| 11. | Метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» | 1 |
| 12. | Метания в цель. П/игра: «Салки с мячом» | 1 |
| 13. | История развития физической культуры и первых соревнований | 1 |
| 14. | Бросок малого мяча | 1 |
| 15. | Бросок малого мяча | 1 |
| 16. | Бег по дистанции в парах. | 1 |
| 17. | Техника встречной эстафеты | 1 |
| 18. | Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед. | 1 |
| 19. | Техника безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Игра: «Утки-охотники» | 1 |
| 20. | Подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. | 1 |
| 21. | Упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Игра «Рыболов» | 1 |
| 22. | Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Карусели» | 1 |
| 23. | Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки | 1 |
| 24. | Режим дня школьника. Способы отжимания от пола. | 1 |
| 25. | Физкультминутка, её значение в жизни человека. | 1 |
| 26. | Прыжки со скакалкой. | 1 |
| 27. | Эстафета с обручем и скакалкой | 1 |
| 28. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке | 1 |
| 29. | Упражнениям на формирование осанки | 1 |
| 30. | Обучение правилам лазания по наклонной лестнице | 1 |
| 31. | Обучение правилам лазания по скамейке | 1 |
| 32. | Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 |
| 33. | Знания о физической культуре | 1 |
| 34. | Перестроение: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Перестрелка» | 1 |
| 35. | Совершенствование упражнений с гимнастическими палками | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 36. | Вращение обруча и упражнениям разминки с обручами. | 1 |
| 37. | Развитие выносливости в круговой тренировке | 1 |
| 38. | Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий | 1 |
| 39. | Тестирование техники выполнения двигательных упражнений. Игры «День и ночь» | 1 |
| 40. | Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза» | 1 |
| 41. | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |
| 42. | Осанка и её значение для здоровья человека Комплекс упражнений «Ровная спина» | 1 |
| 43. | Парные упражнения. | 1 |
| 44. | Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты» | 1 |
| 45. | Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Подвижной игры. | 1 |
| 46. | Проведение подвижной игры | 1 |
| 47. | Проведение п/игры «Вышибалы» (Англия) | 1 |
| 48. | Организация и проведение п/игры на оценку | 1 |
| 49. | Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды в зависимости от погодных условий | 1 |
| 50. | Обучение технике повороты переступанием. | 1 |
| 51. | Подъема и спуска под уклон. | 1 |
| 52. | Подъема и спуска под уклон. | 1 |
| 53. | Личная гигиена человека. Игры «Запрещенное движение», «Два мороза» | 1 |
| 54. | Передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на одной лыже. | 1 |
| 55. | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе | 1 |
| 56. | Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. | 1 |
| 57. | Подвижные игры на снегу «Самокат» | 1 |
| 58. | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 |
| 59. | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. | 1 |
| 60. | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. | 1 |
| 61. | Передвижение ступающим шагом в шеренге. | 1 |
| 62. | Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. | 1 |
| 63. | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. | 1 |

| | | |
|-----|--|---|
| 64. | Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки | 1 |
| 65. | Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. | 1 |
| 66. | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | 1 |
| 67. | Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. | 1 |
| 68. | Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах | 1 |
| 69. | Техника безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Наперегонки с мячом!» | 1 |
| 70. | Передачи мяча от плеча и ловле мяча | 1 |
| 71. | Передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки | 1 |
| 72. | Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке | 1 |
| 73. | Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока | 1 |
| 74. | Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке. | 1 |
| 75. | Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Подвижная игра: «Вышибалы малыми мячами!» | 1 |
| 76. | Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи. | 1 |
| 77. | Правила трех шагов у сетки | 1 |
| 78. | Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол. | 1 |
| 79. | Т.Б. на уроках п/игр. Спортивная форма и обувь | 1 |
| 80. | Техника способов перемещения по площадке в игре футбол. | 1 |
| 81. | Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол. | 1 |
| 82. | Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» | 1 |
| 83. | Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 84. | Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол. | 1 |
| 85. | Проведение игры на развитие координации движений и внимания («Попади в цель») | 1 |
| 86. | Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. | 1 |

| | | |
|------|--|---|
| 87. | Техника удара по воротам. | 1 |
| 88. | Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам. | 1 |
| 89. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Техника старта и стартового разгона. | 1 |
| 90. | Бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь | 1 |
| 91. | Техника высокого старта. Подвижная игра: «Волк во рву» | 1 |
| 92. | Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение» | 1 |
| 93. | Метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность | 1 |
| 94. | Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола | 1 |
| 95. | Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!» | 1 |
| 96. | Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении | 1 |
| 97. | Передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию | 1 |
| 98. | Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки | 1 |
| 99. | Прыжки через скакалку на перегонки | 1 |
| 100. | Подвижные игры на выбор учащимися | 1 |
| 101. | Подвижные игры на выбор учащимися (футбол, вышибалы и др.) | 1 |
| 102. | Подведение итогов года. | 1 |