Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №8» (МАОУ «СОШ №8») Свердловская область Артемовский район п. Буланаш ул. Комсомольская 7, тел. (343 63) 55-0-64 e-mail: school8.07@ list.ru



Приложение к Адаптированной основной общеобразовательной программе общего образования обучающихся с умственной отсталостью МАОУ «СОШ №8», утвержденной приказом директора МАОУ «СОШ №8» от 28.06.2017 г № 76/д

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

начальное общее образование, 1-4 классы

Личностные результаты освоения учебного предмета

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
 - 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
 - 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
 - 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Содержание учебного предмета

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

<u>Упражнения без предметов</u> (коррегирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

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

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

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

Игры

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

№ урока	Тема, раздел темы	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
	Легкая атлетика		
1-2	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	2	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная
3-4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Контроль. Подвижная игра «Вызов номера».	2	постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной
5-6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Контроль.	2	выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого
7,8	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».		мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег

9,	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная	2	с ускорением на отрезках 15 – 20
10	игра «Вызов номера». Прыжки на одной ноге, на двух на месте.		метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с
11,12	Прыжки на однои ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	2	ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.		малого мяча с места правой и левой
13,14	Прыжки с продвижением вперед.	2	рукой.
	Подвижная игра «Два мороза».		
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.		
15,16		2	
	Подвижная игра «Лисы и куры.		
	Метание малого мяча из положения стоя	_	
17,18	грудью в направления метания.	2	
	Подвижная игра «К своим флажкам».		_
	Метание малого мяча из положения стоя		
19,20	грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра	2	
	«Попади в мяч».		
	Метание малого мяча из положения стоя		_
	EDVIII IO D HOHDODHOHHIG MOTOHHIG HO	_	
21,22	заданное расстояние. Подвижная игра	2	
	«Кто дальше бросит».		
	Іодвижные игры с элементами спортивні	ых игр	
	Инструктаж по ТБ.		Коррекционные игры. Игры с
23	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам»,	1	элементами общеразвивающих
	«Два мороза».		упражнений. Игры с бегом и
24	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам»,	1	прыжками. Игры с бросанием,
	«Два мороза».		
25	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два	1	зимои.
	мороза». Эстафеты. Игры: «Прыгающие		_
26	воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
27			
27	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
	Основная стойка. Построение в колону		
28	по одному и в шеренгу, в круг.	1	
	Группировка. Игра «Лисы и куры».		
	Гимнастика с эл	нементами а	<u></u>
	<u>Инструктаж по ТБ.</u> Основная стойка.		Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу.
29-31			
	Группировка. Перекаты в группировке,	3	
	лежа на животе и из упора стоя на	3	Упражнения в равновесии. Ходьба
	лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	3	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с
32-34	лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». Основная стойка. Группировка.		Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.
32-34	лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на	3	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в
32-34	лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».		Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения
	лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	3	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в

	Перестроение по звеньям, по заранее		выполнения кувырка вперед.
	установленным местам. Размыкание на		Стойка на лопатках. Техника
39-42	вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке.		выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на
	Перешагивание через мячи. Игра		лопатках, «Мост» –
	«Змейка».		совершенствование. Лазанье по
	Лазание по гимнастической стенке.		гимнастической стенке
43-46	Лазание по гимнастической стенке в	4	одноименным способом. Висы на
	упоре присев и стоя на коленях. Игра	•	перекладине.
	«Ниточка и иголочка».		-
	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в		
47-49	упоре присев и стоя на коленях. Игра	3	
	«Ниточка и иголочка».		
	Подтягивание лежа на животе по		
50-52	гимнастической скамейке. Игра	3	
	«Ниточка и иголочка».		
	Подвижные игры с э.		
53	Инструктаж по ТБ .Бросок мяча снизу на	1	Коррекционные игры. Игры с
	месте. Игра «Школа мяча».	_	элементами общеразвивающих
			упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием,
	Ловля мяча на месте. Передача мяча	_	ловлей и метанием мяча. Игры
54	снизу на месте Эстафеты с мячами.	I	зимой.
	Игра «Играй, играй - мяч не теряй».		
	Пл холого	ня подготовка	
	Инструктаж по ТБ Переноска и		Передвижение к месту занятий,
55	надевание лыж	1	держа лыжи в руках. Одевание и
56	Ступающий и скользящий шаг «Играй,	1	снимание лыж. Овладение умением
30	играй - мяч не теряй».		стоять на лыжах. Комплекс
57-58	Ступающий шаг без палок «Играй, играй	2	подводящих к ходьбе на лыжах
	- мяч не теряй».		упражнений. Повороты на месте.
59-60	Ступающий шаг с палками«Играй,	2	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
	играй - мяч не теряй». Скользящий шаг без палок «Играй, играй		времи лодвові на лівиках.
61-62	- мяч не теряй».	2	
	Скользящий шаг с палками Игра «Школа		
63	мяча».	1	
64-65	Повороты переступанием. Игра «Школа	2	
04-03	мяча».		
66-67	Подъёмы и спуски под склон. Игра	2	
	T T T		
	«Школа мяча».		
68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа		
68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1	е игры
68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча». Подвижные	1	
68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1 и спортивны	е игры Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих
	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча». Подвижные и Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу	1 и спортивны	Коррекционные игры. Игры с
	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча». Подвижные в Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч». Ловля и передача мяча снизу на месте.	1 и спортивны	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием,
69	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча». Подвижные и Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1 и спортивны 1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и

	1		
	Ловля и передача мяча в движении.	1	
71	Броски в цель (кольцо, щит, мишень).		
	Игра «Попади в обруч».		
	Ведение на месте правой и левой	1	
72	рукой. Броски в цель (кольцо, щит,		
	мишень). Игра «У кого меньше мячей»		
	Ловля и передача мяча в движении.	2	
73-74	Ведение на месте правой и левой		
	рукой. Игра «У кого меньше мячей»		
75	Подвижная игра «Пятнашки».	1	
76	Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
77	Подвижная игра «Прыгающие	1	
	воробушки»		
78-79	Подвижная игра «К своим флажкам»	2	
80-81	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	2	
	TT		
		ая атлетика	
02 04	Инструктаж по ТБ Бег с изменением	3	
82-84	направления, ритма и темпа. Бег 30 м.		
	Подвижная игра «К своим флажкам»		Строевые упражнения: понятие
05 07	Бег с изменением направления, ритма	2	правой и левой стороне.
85-86	и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег		Повороты направо, налево.
07.00	60 м. Эстафеты		Правильная постановка дыхания
87-88	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	2 2	ходьбе и беге Развитие аэробно
00.00	Прыжок в длину с места, с разбега, с	2	выносливости. Бег в медленном
89-90	отталкиванием одной и приземлением		темпе. Укрепление кистей рук и
	на две. Эстафеты		плечевого пояса. Развитие мелко
01.04	Метание малого мяча в цель с места,	4	моторики. Хват и ловля малого
91-94	из различных положений; игра		мяча. Координация частей тела в
	«Точный расчёт»		беге. Бег в колонне по одному по
	Метание малого мяча в цель с 3–4	2	ориентирам в медленном темпе.
95-96	метров. Метание набивного мяча из		Бег с ускорением на отрезках 15
	разных положений. Игра «Метко в		20 метров. Техника бега. Развити
	цель»		координации частей тела.
	Метание малого мяча в цель с 3–4	1	Прыжки с ноги на ногу на месте
97	метров. Метание набивного мяча из		с продвижением вперед. Метані
	разных положений. Игра «Метко в		малого мяча с места правой и
	цель»	1	– левой рукой.
00	Физические упражнения ,и их влияние	1	
98	на физическое развитие и развитие		
	физических качеств.	1	Собщения провина невозната
99	Ппарание (теория)	1	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику
77	Плавание (теория)		разучиваемых действий.
			разучиваемых денствии.
	2	класс	
	Легка	ая атлетика	
	Инструктаж Т. Б. Урок-игра. Бег	1	Строевые упражнения: понятие
1	The pykrak 1. b. 3 pok-m pa. ber		
1	коротким, средним и длинным шагом.		правой и левой стороне.
1	1 1		правой и левой стороне. Повороты направо, налево.

2	Урок-эстафета. Бег из разных исходных положений. Бег 30, 60 м. Входной мониторинг. Игра «Кто быстрей». Контроль.	1	
3	Урок-игра. Высокий старт с последующим ускорением .Бег в равномерном темпе 3мин. Входной мониторинг. Игра « Салки на болоте» (прыжки в длину с места)	1	
4	Контрольный урок. Челночный бег 3х10м. (Контроль). Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов». Игра «Космонавты»	1	
5	Контрольный урок . Подтягивание (Контроль). Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1	
6	Контрольный урок. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места (Контроль). Игра «Скакалочка»	1	ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости.
7	Урок-игра. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена. Игра «Гонка мячей по кругу»	1	Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого
8	Контрольный урок. ОРУ.Бег 30 м (Контроль). Метание теннисного мяча в цель с расстояния 4 -5 м.Игра « Точно в мишень»	1	мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 —
9	Урок-эстафета. Броски большого мяча на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Совушка»	1	20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание
10	Зачётный урок. Метание мяча на дальность (на результат) Игра « Пятнашки»	1	малого мяча с места правой и левой рукой.
11	Урок – игра. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра « Пустое место»	1	
12	Контрольный урок. Бег на выносливость (1 км.). (Игра «Третий лишний»	1	
13	Урок-эстафета. ОРУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку. Игра «Кто дальше бросит» (бросок набивного мяча)	1	
14	Урок – лекция. Инструктаж по технике безопасности на подвижных и спортивных играх. Работа органов дыхания и ССС.	1	
	Подвижные игры с э	лементами (спортивных игр

	Инструктаж Т.Б. Урок – игра. Прыжки	1	
15	через скакалку .Игры «К своим	-	
	флажкам», «Белые медведи»		
	Урок-эстафетаИгра « Чай, чай	1	
16	выручай», Гонка мячей по кругу»		
	«Змейка»,		
	Зачётный урок. Игра «Не оступись», «	1	
17	Не потеряй мяч» Прыжки через		
	скакалку		
	Урок соревнование. Игра «Точно в	1	
18	мишень», «Кто быстрей». Правила		
	организации и проведения игр.		Vannaviusius urnii Urnii a
	Урок-игра. Игра	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих
19	«Пятнашки».Комбинированные		упражнений. Игры с бегом и
	эстафеты		прыжками. Игры с бросанием,
	Зачётный урок. Игра «Пингвины с	1	ловлей и метанием мяча. Игры
20	мячом». Поднимание ног на		зимой.
	гимнастической стенке		
21	Урок-эстафета. Игры «Стенка»,	1	
	«Пустое место», « Точно в цель».	1	
22	Сюжетный урок. Игра «У медведя во	1	
	бору». Эстафеты с мячом.	1	
23	Урок-игра. Игра « Не урони мешочек»,	1	
	«С кочки на кочку» Урок-игра. Эстафеты с обручем. Игра	1	_
24	урок-игра. Эстафеты с ооручем. игра «Совушка».	1	
	Урок-игра. Игра «Рыбки», «Точно в	1	
25	мишень», «Кто быстрей»	•	
•	Урок-эстафета. Игра «Не урони	1	
26	мешочек».		
	Гимнастика с о	сновами ак	робатики
	Урок-игра .Инструктаж по технике	1	Укрепление мышц спины и
27	безопасности. Построение в шеренгу		живота. Комплекс упражнений на
41	и в колону. ОРУ. Упр. на гибкость. Игра		полу. Упражнения в равновесии.
	«Становись - разойдись»		Ходьба по гимнастической
	Контрольный урок. Размыкание и	1	скамейке с различными
28	смыкание в шеренге и колоне на месте.		положениями рук. Группировка,
_0	Наклон вперёд. (Контроль). Игра		лежа на спине и в упоре присев.
	«Смена мест»	- 1	Техника выполнения
	Сюжетный урок. Строевые команды.	1	группировки. Перекаты.
29	Перекаты в группировке. Стойка на		Разновидности перекатов.
	лопатках, согнув ноги. Игра «Самый		Техника выполнения перекатов.
	сильный» (отжимания) (на результат)	1	Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках.
	Урок-игра. Перестроение из колоны по	1	Техника выполнения. Упражнение
30	одному в колону по два. Кувырок		– «Мост». Техника выполнения
	вперед. Кувырок в сторону. Мост из		- «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» –
31	положения лёжа. Игра «Раки» Урок-игра. Передвижение в колоне по	1	совершенствование. Лазанье по
31	урок-игра. Передвижение в колоне по одному по указанным ориентирам.	1	гимнастической стенке
	Акробатическая комбинация		одноименным способом. Висы на
	.ГруппировкаИгра "Рыбак и рыбки".		Springer of the Cooking Property
	pyminpobia pu i bioak n phokn .		_

	Зачётный урок. Передвижение в	1
	колоне по одному по указанным	
32	ориентирам. Акробатическая	
	комбинация (на результат). Игра	
	«Рыбак и рыбки»	
	Урок групповой деятельности .Вис	1
33	стоя лёжа, вис на согнутых руках.	
	«Мост» из положения лежа на спине.	
	Игра «Акула »	
	Урок-соревнование .Строевые	1
	упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис	
34	на согнутых руках. Подтягивание в	
	висе.	
	Игра «Канатоходец»	
	Зачётный урок. Закрепление. Вис на	1
35	согнутых руках (на результат).	
35	Преодоление полосы препятствий.	
	Игра «Иголочка и ниточка.	
	Урок-игра. ОРУ. Передвижение по	1
36	гимнастической стенке. Отжимание от	
	пола. Игра «Акула»	
	Урок путешествие .Преодоление	1
25	полосы препятствий с элементами	
37	лазаня, переползания, перелезания.	
	Игра «Змейка»	
	Зачётный урок. Лазанье по наклонной	1
38	гимнастической скамейке. Отжимание	
	от пола.	
	Урок-путешествие .Передвижение по	1
	диагонали, противоходом, змейкой,	
20	ОРУ. Ходьба большими шагами и	
39	выпадами, повороты на носках на	
	гимнастической скамейке. Игра «	
	Скакалочка»	
	Зачётный урок. ОРУ. Комбинация на	1
40	гимнастической скамейке. Игра	_
	«Круговая тренировка.»	
	Урок-игра. Передвижения по	1
41	гимнастической скамейке. Игра «	_
	Совушка»	
	Зачётный урок. Упражнения на	1
	равновесие, гибкость. Поднимание	_
42	туловища из положения лёжа.	
	Измерение длины и массы тела. Игра «	
	Совушка»	
	Урок - эстафеты. Прыжки со	1
43	скакалкой. Эстафеты.	•
44	Урок-игра. Строевые упражнения.	1
	урок-игра. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Физические	1
	упражнения и их влияние на	
	упражнения и их влияние на физическое развитие.	
	физическое развитие.	

перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку.

	Вроши и урок Инотруктом но тоучимо	1	1
	Вводный урок .Инструктаж по технике безопасности. на уроках лыжной	1	
45	подготовки. Правила олимпийских игр.		
43	Миф о Геракле.		
	Урок-игра. Скользящий шаг без палок.	1	-
	Равномерное передвижение до 1 км.	1	
46	Игра «Проехать через ворота».		
		∟ кные гонки	<u></u>
	Инструктаж Т. Б. Равномерное	2	Передвижение к месту занятий,
47	передвижение до 1 км. Игра «На	_	держа лыжи в руках. Одевание и
48	буксире»		снимание лыж. Овладение
	Урок-игра. Повороты переступанием	1	умением стоять на лыжах.
49	на месте. Равномерное передвижение	•	Комплекс подводящих к ходьбе н
	до 1 км		лыжах упражнений. Повороты н
	Зачётный урок. Повороты	1	месте. Правильная постановка
50	переступанием в движении. Повороты	_	дыхания во время ходьбы на
	переступанием на месте.		лыжах.
	Урок-игра. Спуски в низкой стойке.	1	
51	Прохождение дистанции. Игра «Кто	_	
	дальше скатится с горки»		
	Урок-игра. Спуски в основной стойке.	1	1
52	Прохождение дистанции. Игра		
	«Воротики»		
	Зачётный урок. Спуски в основной,	1	
52	низкой стойках (на результат).		
53	Прохождение дистанции . Игра		
	«Воротики»		
	Урок-эстафета. Подъёмы ступающим	1	
54	шагом. Прохождение дистанции. Игра		
	«Ловишки»		
	Урок - игра. Подъемы скользящим	1	
55	шагом Прохождение дистанции. Игра		
	«Ловишки»		
	Урок-игра. Подъём ёлочкой,	1	
	полуёлочкой. Прохождение дистанции		
56	300 м. с околосоревновательной		
	скоростью.		
	Игра «Эстафета»	4	-
	Зачётный урок. Подъём ёлочкой,	1	
<i>-</i> -	полуёлочкой. (на результат).		
57	Прохождение дистанции 300 м. с		
	околосоревновательной скоростью.		
	Игра « Эстафета».	1	-
50	Урок-игра. Подъем и спуски под	l I	
58	уклон. Прохождение дистанции. Игра «Ловишки»		
		1	-
	Урок-путешествие. Прохождение на	1	
59	лыжах в режиме умеренной		
	интенсивности. Игра « Лыжные		
	гонки» Урок-игра. Передвижение на лыжах до	1	1
60	урок-игра. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Самый выносливый»	1	
61	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1	-
01	Контрольный урок Передвижение на	1	
	лыжах до 1,5 км. без учёта времени		J

	Vnove viena Haur av v arrivari man vienavi	1	7
(2	Урок-игра. Подъем и спуски под уклон	1	
62	с прохождением ворот. Игра «Проедь и		
	не задень»		
	Урок-игра. Подъем и спуски под уклон	1	
63	с прохождением ворот. Игра «Проедь		
	и не задень»		
	Подвижные і	и спортивны	е игры
	Инструктаж Т. Б. Урок-игра.	1	
	Организация и проведение подвижных		
64	игр. Значение подвижных игр для		
	укрепления здоровья. Игра «Мяч		
	соседу»		
	Урок-лекция. во время спортивных	1	-
	1 - 1	1	
6 -	игр. Зарождение олимпийских игр в		
65	древности. Их значение в укреплении		
	мира. Современные Олимпийские		
	игры.		
	Урок-игра. Ловля мяча на месте и в	1	
	движении. Ведение мяча на месте, по		
66	прямой, по дуге. Значение закаливания		
	для укрепления здоровья. Игра «		
	Горячий котёл»		
	Урок-игра. Ловля и передача мяча в	1	
67	движении Ведение мяча с изменением		
0.	скорости . Игра «Мяч водящему».		
	Урок-игра. Ловля и передача мяча в	1	1
68	движении. Игра «Мяч водящему».	-	Коррекционные игры. Игры с
		1	
	Зачётный урок. Ведение мяча (правой,	1	элементами общеразвивающих
69	левой рукой) в движении. Прыжки		упражнений. Игры с бегом и
	через скалку (на результат). Игра		прыжками. Игры с бросанием,
	«Эстафеты с мячом»		ловлей и метанием мяча. Игры
70	Урок-игра Выполнение простейших	1	зимой.
	закаливающих процедур.		
	Зачётный урок. Броски в цель (в	1	
71	кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по		
/1	прямой (на результат). Игра		
	«Эстафеты с мячом»		
	Урок-игра. ОФП. Ведение мяча в	1	
	парах. Игра в баскетбол по		
72	упрощенным правилам. Игра «У кого		
	меньше мячей»		
	Зачётный урок. Удар по	1	
	неподвижному мячу с места	-	
73	Отжимание от пола (на результат).		
	Отжимание от пола (на результат). Игра « Стенка»		
		1	-
74	Урок-эстафета. ОФП. Удар по	1	
74	катящемуся мячу. Игра в мини-футбол		
	по упрощенным правилам.		
		1	
	Урок-эстафета. ОРУ. Удар по		
	катящемуся мячу. Игра в мини-футбол		
75	manning on the system of the s		
75	по упрощенным правилам.		

	Урок-игра. Т.Б. Ходьба и бег с	2
	изменением темпа. Бег из разных	
76-77	исходных положений. Бег с	
	ускорением 30, 60 м. Игра « Самый	
	быстрый»	
	Зачетный урок. Челночный бег 3х10 м	2
78-80	Бег в равномерном темпе 3мин. Игра	
70 00	«С кочки на кочку» (прыжки в длину с	
	места)	
	Контрольный урок. Итоговый	2
81-82	мониторинг. Челночный бег 3х10м.	
01 02	(Контроль). Равномерный, медленный	
	бег до 4мин. Игра «С кочки на кочку»	
	Контрольный урок. Итоговый	2
83-84	мониторинг. Прыжок в длину с места	
05-04	(Контроль). Бег с эстафетной	
	палочкой. Игра «Самый сильный»	
	Контрольный урок .Итоговый	1
85	мониторинг. Подтягивание	
03	(Контроль). Бег 30, 60 метров. Игра	
	«Метко в цель»	
	Урок-игра. ОРУ. Бег 30 метров.	1
86	Метание теннисного мяча на	
00	дальность. Игра « Кто дальше	
	бросит».	
87	Урок эстафета. ОРУ. Круговая	1
0/	эстафета. Игра «Кто дальше бросит».	
	Контрольный урок ОРУ. Бег 30 метров	1
88	(Контроль). Метание теннисного мяча	
00	на дальность. Игра « Кто дальше	
	бросит».	
	Урок групповой деятельности.	1
89	Метание мяча в горизонтальную цель.	
	Эстафеты с мячами.	
	Зачётный урок. Бег до 3-4 мин.	1
90	Метание мяча на дальность (на	
	результат) Игра «Вышебалы»	
	Урок-игра. Равномерный, медленный	1
91	бег до 4 мин. Игра «У медведя во	
	бору»	
	Урок-игра. Равномерный, медленный	1
92	бег до 4 мин. Игра «У медведя во	
	бору»	
93	Контрольный урок. Бег 3 мин.	1
	(Контроль)Игра «Лапта»	
94	Урок – игра. ОРУ. Преодоление полосы	1
	препятствий. Игра «Лапта»	
	Физические упражнения ,и их влияние	1
95-97	на физическое развитие и развитие	
	физических качеств.	
98-99	Урок – игра. Измерение длины и массы	1
	тела. Определение правильности	
	осанки.	
	<u> </u>	

Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

100- 101	Урок – игра. Характеристика основных физических качеств.	1	
102	Плавание (теория)	1	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
	3	класс	
	Легка	я атлетика	
1	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкойатл. игра «Пустое место	1	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная
2	Равномер. медленный бег до 5мин. Спец бег.упр до 30м Контроль.	1	постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на
3	Бег 30м,1000м; челнок 3*10 Контроль.	1	месте и с продвижением вперед,
4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний.	1	назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в
5	Высокий старт; Бег 20-30м	1	медленном темпе. Укрепление
6	Бег с в/с 60м. с учеом времени	1	кистей рук и плечевого пояса.
7	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин	1	Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча.
8	Прыжки; Многоскоки на одной; двух ногах; Круговая эстафета до 60м	1	Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по
9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 -
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	20 метров. Техника бега. Развит координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте с продвижением вперед. Метан малого мяча с места правой и левой рукой.
	Подвижные игры с эл	іементами с	портивных игр
11	Инструктаж ТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву»	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и
12	Ведение мяча на месте и в движении	1	прыжками. Игры с бросанием,
13	Ведение мяча с изменением направления движения	1	ловлей и метанием мяча. Игры зимой
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
15	Эстафеты с элементами б/бола,	1	
13	перемещение, броски, передачи		
16	перемещение, броски, передачи Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху	1	
	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху Ловля и передача мяча на месте и в	1	
16	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра. Броски в кольцо одной рукой от плеча,		
16 17	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра. Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа Подвижная игра «пионербол»;с двумя	1	
16 17 18	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра. Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа	1 1	

22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	
23	Нижняя прямая подача. Верхняя	1	
	передача мяча в парах		
	Нижняя передача мяча в парах. Верхняя	1	
24	и нижняя передачи мяча в парах.		
	Верхняя и нижняя передача в кругу		
	Гимнастика с осн	овами а	кробатики
25	Инструктаж ТБ во время занятий	1	
	гимнастикой		
	Строевые упражнения: Выполнение	1	
26	команд Шире, Чаще, Реже шаг, расчёт в		
	строю		
27	Строевые упражн. Подвижная игра «Мы	1	
<i></i>	весёлые ребята»		
28	Перекаты в группировке с последующей	1	
20	опорой руками за головой		
	Акр-ка: Гимнастические стойки на	1	
29	лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3		
	кувырка слитно, мост гимнастический		V
	Лазанье по наклонной скамейке в упоре	2	Укрепление мышц спины и
33-31	стоя на коленях, в упоре лежа на животе,		живота. Комплекс упражнений н
	подтягиваясь руками		полу. Упражнения в равновесии.
32	Акробатическая комбинация	1	Ходьба по гимнастической
33	Акробатическая комбинация	1	скамейке с различными
34	Акробатическая комбинация	1	положениями рук. Группировка,
36	Лазанье по канату в 2-3 приёма	1	лежа на спине и в упоре присев.
	Лазание по наклонной скамейки,	1	Техника выполнения
37	подтягиваясь на животе, в упоре стоя на		группировки. Перекаты.
	коленях		Разновидности перекатов. — Техника выполнения перекатов.
38	Упражнения в равновесии на гимн.	1	Техника выполнения перекатов.
30	Бревне (д) Прыжки на скакалке (м)		— вперед. Стойка на лопатках.
39-40	Упражнения в равновесии на гимн.	2	Техника выполнения. Упражнен
ンツ-4 U	Бревне (д); Скакалка (м)		— - «Мост». Техника выполнения
	Комбинация на гимнастическом бревне;		Стойка на лопатках, «Мост» –
41	Ходьба приставными шагами, повороты		совершенствование. Лазанье по
	на носках.		— гимнастической стенке
	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи	1	одноименным способом. Висы н
42	в упоре; сед ноги врозь, соскоком махом		перекладине. Кувырок вперед с
74	назад; вперёд (м), Прыжки на скакалке		выходом в группировку.
	(д)		
43	Упражнения на брусьях. Скакалка (д)	1	
44	Упражнения на брусьях (м) Упр. пресс	1	
77	(д)		
45	Разученная комбинац. на брусьях(м)	1	
43	Скакалка (д)		
46	Сгибание разгибание рук в висе	1	
4U	лёжа(д)Прыжки на скакалке (м)		
47	Лазанье по наклонной скамейке в упоре	1	
47	стоя, лежа; Подтягивание из виса (м)		
10 10	Преодоление гимнастической полосы	2	
48-49	препятствий		
	Лыжная	полготов	ка

Инструктаж Т. Б. на завитиях по				1
Попеременный дважный ход се палками 1 1 1 1 1 1 1 1 1	50		1	
1				
53 Попеременный 2шажный ход с палками 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	51	_	1	
53 Попеременный 2шажный ход с палками 1 1 1 1 1 1 1 1 1				
54 Попеременный 2шажный ход с палками 1 1 1 1 1 1 1 1 1		-	-	
55 Повороты переступанием в движении 1 1 1 1 1 1 1 1 1			1	
56 Попеременный 2 пажный ход с палками 1 1 1 1 1 1 1 1 1		•	1	
1			1	
1		•	1	
Спуск с пологого склопа, торможение 1 Передвижение к месту запятий, держа лыжи в руках. Одевание и снимание лыж. Одевание и снимание лыжах упражлений. Повороты па месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах упражлений. Повороты па месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах. Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором 1 Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором 1 Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором 1 Подъемы дочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором 1 Подъемы дочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором 1 Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором 1 Подъемы дочкой, спуски с небольших склонов, торможение пругом и упором 1 Подъемы дочкой, спуски с небольших склонов, торможение пругом и упором 1 Подъемы дочком с пругом и упором 1 Подъемы дочком с пругом и упором 1 Подъемы дочком с пругом и упором 1 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во разу» 1 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во разу» 1 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во разу» 1 Подвижная игра (Пиропербол» одним 1 1 Подвижная игра (Пиропербол» одним 1 1 Подвижная игра (Пиропербол» одним 1 1 1 1 1 1 1 1 1	57	1 1 1	1	
Свелона в высокой и инякой стоиках 1	58		1	
1				
Полутом Полеременный 2 шажный ход с палками 1 держая лыжа з 30-60м 1 держание полутом и упором 1 держание пол	59		1	
Полеременный 2шажный ход с палками 1			_	Перепвижение к месту занятий
Опеременный 2шажный ход с палками 1			_	-
10 Подремыенный дівжный ход с палками 1 1 1 1 1 1 1 1 1				1 1
Подъемы едонкой, спуски с небольших склонов, торможение плутом и упором выжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах. 1	62	*	1	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
Склонов, торможение плутом и упором 1	63	, ,	1	
Попеременный двухшажный ход с палками 1				
Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	64		1	
Палками под уклон	65		1	
66 Погеременный двухшажный ход с палками под уклон 1 67 Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плутом и упором 1 68 Эстафеты на лыжах до 60м 1 70 Гонка на лыжах 500м 1 71 Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плутом и упором 1 72 Попеременный двухшажный ход с палками 1 73 Эстафеты на лыжах 30-60м 1 74 Гонка на лыжах 2 км 1 75 Игры, эстафеты на лыжах 1 76 Игры, эстафеты на лыжах 1 76 Игры, эстафеты на лыжах 30-60м 1 76 Игры, эстафеты на лыжах 30-60м 1 76 Игры, эстафеты на лыжах 3 1 76 Игры, эстафеты на лыжах 30-60м 1 76 Игры, эстафеты на лыжах 30-60м 1 77 Подвижным и с портивными играми; Игры с бегом и подвижными игра с бегом и прыжжами. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движени	0.5			_
67 Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором 1 68 Эстафеты на лыжах до 60м 1 69 Попеременный 2шажный ход с палками 1 70 Гонка на лыжах 500м 1 71 Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором 1 72 Попеременный двухшажный ход с палками 1 73 Эстафеты на лыжах 30-60м 1 74 Гонка на лыжах 2 км 1 75 Игры, эстафеты на лыжах 1 76 Инструктаж Т. Б. на уроках подвижным и спортивным играми; Игра с бегом и подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель». 1 77 Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель». 1 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 79 Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча на месте и в движении 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении движения 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении движении сверху 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	66	Попеременный двухшажный ход с	1	VIDIAWI.
1		•		
68 Эстафеты на лыжах до 60м 1 69 Попеременный 2шажный ход с палками 1 70 Гонка на лыжах 500м 1 71 Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором 1 72 Попеременный двухшажный ход с палками 1 73 Эстафеты на лыжах 2 км 1 74 Гонка на лыжах 2 км 1 75 Игры, эстафеты на лыжах 1 76 Подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву» 1 77 Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель». 1 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 79 Ведение мяча на месте и в движении; редение мяча с изменением направления движения 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении и игра «Пікола» броски в кольцо двумя руками сверху 1 81 Игра «Пікола» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	67	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших	1	
69 Попеременный 2шажный ход с палками 1 70 Гонка на лыжах 500м 1 71 Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором 1 72 Попеременный двухшажный ход с палками 1 73 Эстафеты на лыжах 2 км 1 74 Гонка на лыжах 2 км 1 75 Игры, эстафеты на лыжах 1 76 Инструктаж Т. Б. на уроках подвижным и и спортивным играми; Игры с болементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении; направления движения 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	U 7	склонов, торможение плугом и упором		
70 Гонка на лыжах 500м 1 71 Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором 1 72 Попеременный двухшажный ход с палками 1 73 Эстафеты на лыжах 30-60м 1 74 Гонка на лыжах 2 км 1 75 Игры, эстафеты на лыжах 1 Подвижные и спортивные игры 76 Инструктаж Т. Б. на уроках подвижными и спортивные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой 77 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 79 Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	68			
71 Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором 1 72 Попеременный двухшажный ход с палками 1 73 Эстафеты на лыжах 2 км 1 74 Гонка на лыжах 2 км 1 75 Игры, эстафеты на лыжах 1 76 Инструктаж Т. Б. на уроках подвижными и спортивные и спортивные игры Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бегом и прыжками. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 80 Подвижная и кмача на месте и в движении; движении 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	69	Попеременный 2шажный ход с палками	1	
71 склонов, торможение плугом и упором 72 Попеременный двухшажный ход с палками 1 73 Эстафеты на лыжах 2 км 1 75 Игры, эстафеты на лыжах 1 Подвижные и спортивные игры Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бегом и прыжками. Игры с босанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой 77 Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Волк во рву» 1 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 80 Ведение мяча на месте и в движении направления движения 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	70	Гонка на лыжах 500м		
топеременный двухшажный ход с палками палками палками подвижные и спортивные игры подвижные и спортивные игры подвижные и спортивные игры подвижными и спортивными играми; игра «Волк во рву» подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель». Торую подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» подвижная игра и метанием мяча. Игры зимой	71	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших	1	
72 палками 1 73 Эстафеты на лыжах 30-60м 1 74 Гонка на лыжах 2 км 1 75 Игры, эстафеты на лыжах 1 76 Инструктаж Т. Б. на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву» 1 Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры прыжками игра; «Удочка», «Волк во рву» 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 79 Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	/1			
73 Эстафеты на лыжах 30-60м 1	72	Попеременный двухшажный ход с	1	
74 Гонка на лыжах 2 км 1 75 Игры, эстафеты на лыжах 1 Подвижные и спортивные игры Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражными и спортивными играми; Игры с бегом и подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель». 1 Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 зимой 80 Ведение мяча на месте и в движении движении 1 движении 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 движении 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 друками сверху 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	12			
Тодвижные и спортивные игры Коррекционные игры Инструктаж Т. Б. на уроках Подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву» Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель». Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» Подвижная игра и передача мяча на месте и в движении Повля и передача мяча на месте и в д			1	
Подвижные и спортивные игры	74	Гонка на лыжах 2 км	1	
76 Инструктаж Т. Б. на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву» 1 Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры 77 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 зимой 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 зимой 80 Ведение мяча на месте и в движении направления движения 1 движении 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 движении 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	75	Игры, эстафеты на лыжах	1	
76 подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву» элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой 77 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 80 Ведение мяча на месте и в движении направления движения 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1			спортивны	е игры
Игра «Волк во рву» упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 79 Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1		13	1	
Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель». 1	76	1		
77 «Метко в цель». ловлей и метанием мяча. Игры 78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 зимой 79 Ведение мяча на месте и в движении; направления движения 1 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1		<u> </u>		
78 Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву» 1 79 Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	77	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1	
78 рву» 1 80 Ведение мяча с изменением направления движения 1 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1				→
рву» Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху Подвижная игра «Пионербол» одним 1	78	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во	1	зимой
79 Ведение мяча с изменением направления движения 80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	/ 5	 		_
80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1			1	
80 Ловля и передача мяча на месте и в движении 1 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	79	Ведение мяча с изменением		
80 движении 81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1		•		
81 Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху 1 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	80	Ловля и передача мяча на месте и в	1	
81 руками сверху 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1				_
руками сверху 82 Подвижная игра «Пионербол» одним 1	R1	Игра «Школа» броски в кольцо двумя	1	
мячом по упрощённым правилам	82	1	1	
		мячом по упрощённым правилам		

84 Вер соб 85 Вер 86 Ни 87 пер них 88 Рав Спо 30м 89 При ног 90 Вы 60м	охняя и нижняя передача в кругу жняя прямая подача охняя передача мяча в парах. Нижняя редача мяча в парах. Верхняя и княя передачи мяча в парах Легкая структаж Т. Б. на уроках по лёгкой етике. Игра «Пустое место. вномерный медленный бег до 5мин. ециальные беговые упражнения до	1 1 1 1 атлетика 1	
85 Вер 86 Ни 87 Пер них 88 Рав Спи 30м 89 Прр ног 90 Вы	ой охняя и нижняя передача в кругу жняя прямая подача охняя передача мяча в парах. Нижняя педача мяча в парах. Верхняя и княя передачи мяча в парах Пегкая Структаж Т. Б. на уроках по лёгкой етике. Игра «Пустое место. вномерный медленный бег до 5мин. ециальные беговые упражнения до и выжки; Многоскоки на одной; двух	1 1 атлетика 1	
86 Ни Вер я7 пер них 88 Рав Спо 30м 89 При ног 90 Вы 60м	жняя прямая подача охняя передача мяча в парах. Нижняя ведача мяча в парах. Верхняя и княя передачи мяча в парах Легкая структаж Т. Б. на уроках по лёгкой етике. Игра «Пустое место. вномерный медленный бег до 5мин. ециальные беговые упражнения до мажки; Многоскоки на одной; двух	1 1 атлетика 1	
87 Пер них 88 Рав Спо 30м 89 Прр ног 90 Вы 60м	охняя передача мяча в парах. Нижняя педача мяча в парах. Верхняя и княя передачи мяча в парах Легкая структаж Т. Б. на уроках по лёгкой етике. Игра «Пустое место. вномерный медленный бег до 5мин. ециальные беговые упражнения до и мяжи; Многоскоки на одной; двух	1 атлетика 1	
87 пер них 88 Рав Спо 30м 89 Пр ног 90 Вы 60м	едача мяча в парах. Верхняя и княя передачи мяча в парах Легкая структаж Т. Б. на уроках по лёгкой етике. Игра «Пустое место. вномерный медленный бег до 5мин. ециальные беговые упражнения до и ыжки; Многоскоки на одной; двух	атлетика 1	
88 Page Cure 30h Hor	княя передачи мяча в парах Легкая структаж Т. Б. на уроках по лёгкой етике. Игра «Пустое место. вномерный медленный бег до 5мин. ециальные беговые упражнения до маки; Многоскоки на одной; двух	1	
88 Page Cure 30m 89 Прр ног Вы 60m	Легкая структаж Т. Б. на уроках по лёгкой етике. Игра «Пустое место. вномерный медленный бег до 5мин. ециальные беговые упражнения до и ыжки; Многоскоки на одной; двух	1	
88 Рав Спо 30м Вы 60м Кра	структаж Т. Б. на уроках по лёгкой етике. Игра «Пустое место. номерный медленный бег до 5мин. ециальные беговые упражнения до и место	1	
88 Рав Спо 30м Вы 60м Кра	етике. Игра «Пустое место. вномерный медленный бег до 5мин. ециальные беговые упражнения до маки; Многоскоки на одной; двух	_	
88 Par Cno 30M 89 Прр ног 90 Вы 60M	номерный медленный бег до 5мин. ециальные беговые упражнения до и межи; Многоскоки на одной; двух		
89 При ног Вы 60м	ециальные беговые упражнения до и маки; Многоскоки на одной; двух		
30M 89 Прр ног 90 Вы 60M	и мижки; Многоскоки на одной; двух		
90 Bы 60м	ыжки; Многоскоки на одной; двух		
90 Bы 60N			
90 Bы 60м	ах; Круговая эстафета до 60м.	1	Строевые упражнения. Повороты
90 60n			направо, налево. Правильная
60N Kno	сокий старт; Бег 20-30м Бег св/с	1	постановка дыхания в ходьбе и
Kna		4	беге. Прыжки на двух ногах на
	оссовый бег в равномерном	1	месте и с продвижением вперед,
мед	дленном темпе до 1км	1	назад, вправо, влево. Развитие
	тание теннисного мяча с/м	1	аэробной выносливости. Бег в
41	тание теннисного мяча с/м, и 3-5	1	медленном темпе. Укрепление
	гов разбега	1	кистей рук и плечевого пояса.
94 Co]	ревнования круговая эстафета до	1	Развитие мелкой моторики. Хват
		1	и ловля малого мяча.
47	движная игра с элементами бега;	1	Координация частей тела в беге.
	ыжок в длину с/м	1	Бег в колонне по одному по
yh	цвижные игры «Пятнашки»; «Мы	1	ориентирам в медленном темпе.
	ёлые ребята». пытания: Бег	1	⊢ Бег с ускорением на отрезках 15 −
	латания. вег идл.с/м,1000м.;челнок 3*10м.	1	20 метров. Техника бега. Развитие
	ниторинг		координации частей тела.
	гафеты «Весёлые старты» 10-20м. с	1	Прыжки с ноги на ногу на месте и
	ментами лёгкой атлетики; Задание на	1	с продвижением вперед. Метание
лет			малого мяча с места правой и
Gen	гафеты «Весёлые старты» 10-20м. с	1	– левой рукой.
	ментами лёгкой атлетики	-	
Эсэ	гафеты «Весёлые старты» 10-20м. с	1	†
	ментами лёгкой атлетики	-	
Gen	гафеты «Весёлые старты» 10-20м. с	1	
	= -	-	
3.10		1	Соблюдать правила поведения в
102 Пла	авание (теория)	_	-
	(r		
эле	ментами лёгкой атлетики авание (теория)		Соблюдать правила поведения воде. Осваивать технику

	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	-	i
4	Совершенствование строевых упражнений. Техника	1	
	челночного бега Контроль двигательных качеств: бег 30м	1	постановка дыхания в ходьбе и
5	Контроль.		беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед,
6	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	назад, вправо, влево. Развитие
7	Тестирование метания теннисного на дальность	1	аэробной выносливости. Бег в
8-10	Равномерный бег 5 минут. Техника паса в футболе	3	медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса.
11	Объяснение понятия физическая культура. Спортивная игра «Футбол»	1	Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча.
12-13	Совершенствование прыжка в длину с разбега	2	Координация частей тела в беге.
14	Прыжок в длину с разбега на результат	1	Бег в колонне по одному по
15	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 –
16	Контрольный урок по футболу	1	20 метров. Техника бега. Развитие
	Тестирование метания малого мяча на	1	координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и
17	точность	_	с продвижением вперед. Метание
18	Тестирование наклона вперед из положения	1	малого мяча с места правой и
19	стоя Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	левой рукой.
20	Тестирование прыжка в длину с места	1	
20	Гимнастика с ос		
	Т. Б. Тестирование подтягиваний и	1	Укрепление мышц спины и
21	отжиманий	•	живота. Комплекс упражнений на
22	Тестирование виса на время		полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение — «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» — совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
	Подвижные и		
23	Т. Б. Броски и ловля мяча в парах	1	Коррекционные игры. Игры с
24	Броски мяча в парах на точность	1	элементами общеразвивающих
25	Броски и ловля мяча в парах	1	упражнений. Игры с бегом и
26	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	прыжками. Игры с бросанием,
27	Броски и ловля мяча	1	ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
28	Упражнения с мячом	1	ј зимои.

29	Ведение мяча	1			
-	Гимнастика с элементами акробатики				
20	Т. Б. Кувырок	1	•		
30	Вперед				
31	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	Укрепление мышц спины и		
32	Зарядка	1	живота. Комплекс упражнений на		
33	Кувырок назад	1	полу. Упражнения в равновесии.		
34	Круговая тренировка	1	Ходьба по гимнастической		
35	Стойка на голове и руках	1	скамейке с различными		
	Гимнастика, ее история и значение в	1	положениями рук. Группировка,		
36	жизни человека. Связь физической		лежа на спине и в упоре присев.		
	культуры с трудовой и военной		Техника выполнения		
	деятельностью.		_ группировки. Перекаты.		
37	Гимнастические упражнения	1	Разновидности перекатов.		
38	Висы	1	Техника выполнения перекатов.		
39	Лазанье по гимнастической стенке и	1	Техника выполнения кувырка		
	ВИСЫ		вперед. Стойка на лопатках.		
40	Круговая тренировка	1	Техника выполнения. Упражнение		
41	Прыжки в скакалку	1	— «Мост». Техника выполнения		
42	Прыжки в скакалку в тройках	1	Стойка на лопатках, «Мост» –		
43	Лазанье по канату в два приема	<u>1</u> 1	совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке		
44	Круговая тренировка	<u> </u>	одноименным способом. Висы на		
46	Упражнения на гимнастическом бревне	<u>1</u> 1	перекладине. Кувырок вперед с		
47	Упражнения на гимнастических кольцах Махи на гимнастичских кольцах	<u>1</u> 1	выходом в группировку. Стойка		
48	Круговая тренировка	1	на голове.		
49	Вращение обруча	1			
50	Круговая тренировка.	1			
	·	подготовк	29		
	Инструктаж по ТБ.	<u>подготовк</u> 1	Передвижение к месту занятий,		
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	_	держа лыжи в руках. Одевание и		
	без лыжных палок		снимание лыж. Овладение		
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах	1	умением стоять на лыжах.		
52	с лыжными палками		Комплекс подводящих к ходьбе на		
53	Попеременный и одновременный	1	лыжах упражнений. Повороты на		
	двухшажный ход на лыжах		месте. Правильная постановка		
54	Попеременный одношажный ход на	1	дыхания во время ходьбы на		
	лыжах		лыжах.		
55	Попеременный одношажный ход на	1			
	лыжах	1	_		
56	Одновременный одношажный ход на	1			
	лыжах Одновременный одношажный ход на	1	-		
57	лыжах	1			
	Подъем на склон «елочкой», «полу-	1	†		
58	елочкой» и спуск в основной стойке на	-			
	лыжах				
	Подъем на склон «елочкой», «полу-	1			
59	елочкой» и спуск в основной стойке на				
	лыжах				
60	Подъем на склон «лесенкой», тор-	1			
	можение «плугом» на лыжах				
			_		

61	Подъем на склон «лесенкой», тор-	1	7
U1	можение «плугом» на лыжах		
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
67	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
68	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	
69	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	
	Контрольный урок по лыжной	1	
70	подготовке		
		а атлетика	
71	Т. Б. Полоса препятствий	1	Строевые упражнения. Повороты
72	Усложненная полоса препятствий	1	направо, налево. Правильная
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	постановка дыхания в ходьбе и
	Прыжок в высоту способом «переша-	1	беге. Прыжки на двух ногах на
74	гивание»		месте и с продвижением вперед,
	Прыжок в высоту способом «переша-	1	назад, вправо, влево. Развитие
75	гивание»		аэробной выносливости. Бег в
76	Физкультминутка	1	медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 — 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
	Гимнастика с ос	_	* i
77	Т. Б. Знакомство с опорным прыжком	1	Укрепление мышц спины и
78	Опорный прыжок	1	_ живота. Комплекс упражнений на

		1	1
79	Контрольный урок по опорному прыжку	1	полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.
			Техника выполнения кувырка
	Подвижные и	спортивны	е игры Т
80	Т. Б. Броски мяча через волейбольную сетку	1	Коррекционные игры. Игры с
81	Броски мяча через волейбольную сетку	1	элементами общеразвивающих
82	Подвижная игра «Пионербол»	1	упражнений. Игры с бегом и
83	Упражнения с мячом	1	прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры
84	Волейбольные упражнения	1	ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
85	Контрольный урок по волейболу	1	зимои.
	Легка	я атлетика	
86	Инструктаж Т. Б. Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и
87	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
	<u> </u>		
	Гимнастика с эле	ментами ак	сробатики
88	Т. Б. Тестирование виса на время	ментами ак 1	кробатики Укрепление мышц спины и

90	Тестирование прыжка в длину с места	1				
91	Тестирование подтягиваний и отжима-	1				
92	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30c	1	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка			
	Подвижные и	спортивны	вперед. Стойка на лопатках.			
93	1. Б. Баскетоольные упражнения	1				
94	Передача мяча правой — левой рукой от плеча.	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих			
95	Спортивная игра «Баскетбол	1	упражнений. Игры с бегом и			
96	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра баскетбол	1	прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.			
97	Учебная игра баскетбол.	1	зимои.			
	Подвижные и спортивные игры					
98	Т. Б. Футбольные упражнения	1	Коррекционные игры. Игры с			
99	Спортивная игра «Футбол»	1	элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча. Игры зимой.			
100	Плавание (теория)	1	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575861

Владелец Радунцева Елена Аркадьевна

Действителен С 04.03.2021 по 04.03.2022