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

МАОУ «СОШ №. 8»

Подписан: МАОУ «СОШ №. 8»
DN: SNILS=02664306744, OGRN=1036600050013, INN=006602005247, E=school8.07@list.ru, C=RU, S=66 Свердловская область, L=Буланаш, O=МАОУ «СОШ №. 8», CN=МАОУ «СОШ №. 8», STREET="ул. Комсомольская, д. 7", T=Директор, G=Елена Аркадьевна, SN=Радунцева
Местоположение: место подписания
Дата: 2021.01.27 10:16:32+05'00'

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.

Упражнения без предметов (*коррегирующие и общеразвивающие упражнения*):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная 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 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
3-4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. **Контроль.** Подвижная игра «Вызов номера».	**2**	
5-6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». **Контроль.**	**2**	
7,8	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	**2**	

9, 10	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	**2**	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.
11,12	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	**2**	
13,14	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	**2**	
15,16	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры.	**2**	
17,18	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	**2**	
19,20	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	**2**	
21,22	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	**2**	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
23	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	**1**	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
24	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	**1**	
25	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	**1**	
26	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	**1**	
27	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	**1**	
28	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	**1**	
	Гимнастика с элементами акробатики		
29-31	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	**3**	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на 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
32-34	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	**3**	
35-38	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	**4**	

39-42	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	**4**	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.
43-46	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	**4**	
47-49	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	**3**	
50-52	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	**3**	
	Подвижные игры с элементами спортивных игр		
53	Инструктаж по ТБ .Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	**1**	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
54	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	**1**	
	Лыжная подготовка		
55	Инструктаж по ТБ Переноска и надевание лыж	**1**	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снимание лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
56	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй - мяч не теряй».	**1**	
57-58	Ступающий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».	**2**	
59-60	Ступающий шаг с палками«Играй, играй - мяч не теряй».	**2**	
61-62	Скользящий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».	**2**	
63	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	**1**	
64-65	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	**2**	
66-67	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	**2**	
68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	**1**	
	Подвижные и спортивные игры		
69	Инструктаж по ТБ Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	**1**	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
70	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	**1**	

71	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	**1**	
72	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	**1**	
73-74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	**2**	
75	Подвижная игра «Пятнашки».	**1**	
76	Подвижная игра «Лисы и куры»	**1**	
77	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	**1**	
78-79	Подвижная игра «К своим флажкам»	**2**	
80-81	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	**2**	
	Легкая атлетика		
82-84	Инструктаж по ТБ Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	**3**	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.. 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.
85-86	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	**2**	
87-88	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	**2**	
89-90	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	**2**	
91-94	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	**4**	
95-96	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	**2**	
97	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	**1**	
98	Физические упражнения ,и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	**1**	
99	Плавание (теория)	**1**	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
	2 класс		
	Легкая атлетика		
1	Инструктаж Т. Б. Урок-игра. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м **Контроль.** . Игра «Невод»	**1**	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в

2	Урок-эстафета. Бег из разных исходных положений. Бег 30, 60 м. Входной мониторинг. Игра «Кто быстрей». **Контроль.**	**1**	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.
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**	
7	Урок-игра. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена . Игра «Гонка мячей по кругу»	**1**	
8	Контрольный урок. ОРУ.Бег 30 м **(Контроль).** Метание теннисного мяча в цель с расстояния 4 -5 м.Игра « Точно в мишень»	**1**	
9	Урок-эстафета. Броски большого мяча на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность.Игра «Совушка»	**1**	
10	Зачётный урок. Метание мяча на дальность **(на результат)** Игра « Пятнашки»	**1**	
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 элементами спортивных игр		

15	Инструктаж Т.Б. Урок – игра. Прыжки через скакалку .Игры «К своим флажкам», «Белые медведи»	**1**	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
16	Урок-эстафетаИгра « Чай, чай выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,	**1**	
17	Зачётный урок. Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку	**1**	
18	Урок соревнование. Игра «Точно в мишень», «Кто быстрей». Правила организации и проведения игр.	**1**	
19	Урок-игра. Игра «Пятнашки».Комбинированные эстафеты	**1**	
20	Зачётный урок. Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке	**1**	
21	Урок-эстафета. Игры «Стенка», «Пустое место», « Точно в цель».	**1**	
22	Сюжетный урок. Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.	**1**	
23	Урок-игра. Игра « Не урони мешочек», «С кочки на кочку»	**1**	
24	Урок-игра. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	**1**	
25	Урок-игра. Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрей»	**1**	
26	Урок-эстафета. Игра «Не урони мешочек».	**1**	
	Гимнастика с основами акробатики		
27	Урок-игра .Инструктаж по технике безопасности. Построение в шеренгу и в колону. ОРУ. Упр. на гибкость. Игра «Становись - разойдись»	**1**	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на 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
28	Контрольный урок. Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте. Наклон вперёд. **(Контроль).** Игра «Смена мест»	**1**	
29	Сюжетный урок. Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Самый сильный» (отжимания) (на результат)	**1**	
30	Урок-игра. Перестроение из колоны по одному в колону по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки»	**1**	
31	Урок-игра. Передвижение в колоне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация .Группировка. .Игра "Рыбак и рыбки".	**1**	

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

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

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

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

100-101	Урок – игра. Характеристика основных физических качеств.	**1**	
102	Плавание (теория)	**1**	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
	3 класс		
	Легкая атлетика		
1	Инструктаж по ТБ на уроках по лёгкойатл. игра «Пустое место	**1**	Строевые упражнения. 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.
2	Равномер. медленный бег до 5мин. Спец бег.упр до 30м **Контроль.**	**1**	
3	Бег 30м,1000м; челнок 3*10 **Контроль.**	**1**	
4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний.	**1**	
5	Высокий старт; Бег 20-30м	**1**	
6	Бег с в/с 60м. с учеом времени	**1**	
7	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин	**1**	
8	Прыжки; Многоскоки на одной ; двух ногах; Круговая эстафета до 60м	**1**	
9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	**1**	
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	**1**	
	Подвижные игры с элементами спортивных 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 прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой..
12	Ведение мяча на месте и в движении	**1**	
13	Ведение мяча с изменением направления движения	**1**	
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	**1**	
15	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи	**1**	
16	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху	**1**	
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра.	**1**	
18	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа	**1**	
19	Подвижная игра «пионербол»;с двумя мячами;, с одним мячом	**1**	
20	Верхняя передача мяча над собой	**1**	
21	Нижняя передача мяча над собой	**1**	

22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	**1**	
23	Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах	**1**	
24	Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передача в кругу	**1**	
	Гимнастика с основами акробатики		
25	Инструктаж ТБ во время занятий гимнастикой	**1**	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на 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.
26	Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаще, Реже шаг, расчёт в строю	**1**	
27	Строевые упражн. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	**1**	
28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	**1**	
29	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический	**1**	
33-31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	**2**	
32	Акробатическая комбинация	**1**	
33	Акробатическая комбинация	**1**	
34	Акробатическая комбинация	**1**	
36	Лазанье по канату в 2-3 приёма	**1**	
37	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях	**1**	
38	Упражнения в равновесии на гимн. Бревне (д) Прыжки на скакалке (м)	**1**	
39-40	Упражнения в равновесии на гимн. Бревне (д); Скакалка (м)	**2**	
41	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба приставными шагами, повороты на носках.		
42	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскоком махом назад; вперёд (м), Прыжки на скакалке (д)	**1**	
43	Упражнения на брусьях. Скакалка (д)	**1**	
44	Упражнения на брусьях (м) Упр. пресс (д)	**1**	
45	Разученная комбинац. на брусьях(м) Скакалка (д)	**1**	
46	Сгибание разгибание рук в висе лёжа(д)Прыжки на скакалке (м)	**1**	
47	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из виса (м)	**1**	
48-49	Преодоление гимнастической полосы препятствий	**2**	
	Лыжная подготовка		

50	Инструктаж Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке	**1**	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снимание лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
51	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	**1**	
52	Попеременный 2шажный ход без палок	**1**	
53	Попеременный 2шажный ход с палками	**1**	
54	Попеременный 2шажный ход с палками	**1**	
55	Повороты переступанием в движении	**1**	
56	Попеременный 2шажный ход с палками	**1**	
57	Поворот переступанием в движении	**1**	
58	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	**1**	
59	Спуск с пологого склона, торможение плугом	**1**	
60	Попеременный 2шажный ход с палками	**1**	
61	Эстафеты на лыжах 30-60м	**1**	
62	Попеременный 2шажный ход с палками	**1**	
63	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	**1**	
64	Попеременный 2шажный ход с палками	**1**	
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	**1**	
66	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	**1**	
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**	
	Подвижные и спортивные игры		
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 бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой..
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 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 мячом по упрощённым правилам	**1**	

83	Нижняя передача мяча над собой	**1**	
84	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	**1**	
85	Верхняя и нижняя передача в кругу	**1**	
86	Нижняя прямая подача	**1**	
87	Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	**1**	
	Легкая атлетика		
88	Инструктаж Т. Б. на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Пустое место. Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые упражнения до 30м	**1**	Строевые упражнения. 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.
89	Прыжки; Многоскоки на одной; двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	**1**	
90	Высокий старт; Бег 20-30м.. Бег св/с 60м.	**1**	
91	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км	**1**	
92	Метание теннисного мяча с/м	**1**	
93	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	**1**	
94	Соревнования круговая эстафета до 200м	**1**	
95	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	**1**	
96	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	**1**	
97	Испытания: Бег 30м,дл.с/м,1000м.;челнок 3*10м. Мониторинг	**1**	
98	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	**1**	
99	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики	**1**	
100	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики	**1**	
101	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики	**1**	
102	Плавание (теория)	**1**	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
	4 класс		
	Легкая атлетика		
1-3	Т. Б. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м. **Контроль.**	**3**	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная

4	Совершенствование строевых упражнений. Техника челночного бега	**1**	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.
5	Контроль двигательных качеств: бег 30м **Контроль.**	**1**	
6	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	**1**	
7	Тестирование метания теннисного на дальность	**1**	
8-10	Равномерный бег 5 минут. Техника паса в футболе	**3**	
11	Объяснение понятия физическая культура. Спортивная игра «Футбол»	**1**	
12-13	Совершенствование прыжка в длину с разбега	**2**	
14	Прыжок в длину с разбега на результат	**1**	
15	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	**1**	
16	Контрольный урок по футболу	**1**	
17	Тестирование метания малого мяча на точность	**1**	
18	Тестирование наклона вперед из положения стоя	**1**	
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	**1**	
20	Тестирование прыжка в длину с места	**1**	
	Гимнастика с основами акробатики		
21	Т. Б. Тестирование подтягиваний и отжиманий	**1**	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на 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.
22	Тестирование виса на время	**1**	
	Подвижные и спортивные игры		
23	Т. Б. Броски и ловля мяча в парах	**1**	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
24	Броски мяча в парах на точность	**1**	
25	Броски и ловля мяча в парах	**1**	
26	Броски и ловля мяча в парах у стены	**1**	
27	Броски и ловля мяча	**1**	
28	Упражнения с мячом	**1**	

29	Ведение мяча	**1**	
	Гимнастика с элементами акробатики		
30	Т. Б. Кувырок Вперед	**1**	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на 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.
31	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	**1**	
32	Зарядка	**1**	
33	Кувырок назад	**1**	
34	Круговая тренировка	**1**	
35	Стойка на голове и руках	**1**	
36	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	**1**	
37	Гимнастические упражнения	**1**	
38	Висы	**1**	
39	Лазанье по гимнастической стенке и висы	**1**	
40	Круговая тренировка	**1**	
41	Прыжки в скакалку	**1**	
42	Прыжки в скакалку в тройках	**1**	
43	Лазанье по канату в два приема	**1**	
44	Круговая тренировка	**1**	
45	Упражнения на гимнастическом бревне	**1**	
46	Упражнения на гимнастических кольцах	**1**	
47	Махи на гимнастичских кольцах	**1**	
48	Круговая тренировка	**1**	
49	Вращение обруча	**1**	
50	Круговая тренировка.	**1**	
	Лыжная подготовка		
51	Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	**1**	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снимание лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	**1**	
53	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	**1**	
54	Попеременный одношажный ход на лыжах	**1**	
55	Попеременный одношажный ход на лыжах	**1**	
56	Одновременный одношажный ход на лыжах	**1**	
57	Одновременный одношажный ход на лыжах	**1**	
58	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	**1**	
59	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	**1**	
60	Подъем на склон «лесенкой», тор-можение «плугом» на лыжах	**1**	

61	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	**1**	
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**	
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	**1**	
	Легкая атлетика		
71	Т. Б. Полоса препятствий	**1**	Строевые упражнения. 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.
72	Усложненная полоса препятствий	**1**	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	**1**	
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	**1**	
75	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	**1**	
76	Физкультминутка	**1**	
	Гимнастика с основами акробатики		
77	Т. Б. Знакомство с опорным прыжком	**1**	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на
78	Опорный прыжок	**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 спортивные игры		
80	Т. Б. Броски мяча через волейбольную сетку	**1**	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
		1	
81	Броски мяча через волейбольную сетку	**1**	
82	Подвижная игра «Пионербол»	**1**	
83	Упражнения с мячом	**1**	
84	Волейбольные упражнения	**1**	
85	Контрольный урок по волейболу	**1**	
	Легкая 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 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.
87	Броски набивного мяча правой и левой рукой	**1**	
	Гимнастика с элементами акробатики		
88	Т. Б. Тестирование виса на время	**1**	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии.
89	Тестирование наклона из положения стоя	**1**	

90	Тестирование прыжка в длину с места	**1**	
91	Тестирование подтягиваний и отжима-	**1**	
92	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	**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 вперед. Стойка на лопатках.
	Подвижные и спортивные игры		
93	Т. Б. Баскетбольные упражнения	**1**	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
94	Передача мяча правой — левой рукой от плеча.	**1**	
95	Спортивная игра «Баскетбол	**1**	
96	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра баскетбол	**1**	
97	Учебная игра баскетбол.	**1**	
	Подвижные и спортивные игры		
98	Т. Б. Футбольные упражнения	**1**	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча. Игры зимой.
99	Спортивная игра «Футбол»	**1**	
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