

Управление образования администрации г. Кемерово
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
для учащихся с тяжелыми нарушениями речи «Школа-интернат № 22»
650055, г. Кемерово, ул. Пролетарская, 20 А, тел. (факс) 28-43-16
e-mail: si22kem@gmail.com

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей-предметников протокол № <u>1</u> от « <u>27</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	ПРИНЯТО Педагогическим советом протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «Школа-интернат № 22» Истомина Т. Л. Приказ № <u>39/1</u> от « <u>31</u> » <u>августа</u> 20 <u>20</u> г.
---	---	--

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 1 – 4 классов**

Составитель:
Арютина А.Н.,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Кемерово 2020

Содержание

1. Планируемые результаты освоения адаптированной рабочей программы.....3
2. Содержание учебного предмета.....5
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.....14

Планируемые результаты освоения адаптированной рабочей программы

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование ценностей многонационального российского общества;

становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;

осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог;

готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;

умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);

сформированность понятия о тренировке тела;

овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями;

сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

5) ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни»;

знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

умение соблюдать правила личной гигиены;

умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;

овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

6) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности:

плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие;

овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.);

умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре – 7 часов

Современные Олимпийские игры (исторические сведения о развитии современных олимпийских игр).

Что такое физическая культура (связь физической культуры с укреплением здоровья).

Твой организм (строение тела).

Личная гигиена (правила личной гигиены).

Тренировка ума и характера (режим дня, его составляющие и правила планирования).

Спортивная одежда и обувь (требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом).

Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

Самоконтроль (измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки).

Первая помощь при травмах.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

Физическое совершенствование – в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;

Комплексы упражнений на развитие физических качеств;

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы

Спортивно оздоровительная деятельность – 59 часов

Легкая атлетика – 13 часа

Ходьба и бег (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; бег на выносливость.

Прыжки (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча в цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

Гимнастика с элементами акробатики – 13 часов

Общеразвивающие упражнения с предметами;

Акробатические упражнения;

Лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по аклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);

Строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

Освоение навыков равновесия;(ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

Опорный прыжок;

Танцевальные упражнения;

Подвижные игры – 18 часов

Подвижные игры с элементами бега: «Два мороза», «Пятнашки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Бег сороконожек», «Вызов номеров»;

Подвижные игры с элементами прыжков: «Зайцы в огороде», «Удочка», « Прыгающие воробушки», «Волк во рву»;

Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;

Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Мяч в корзину», « Попади в обруч», «Мяч водящему, «У кого меньше мячей», «Передал - садись»

Лыжная подготовка- 15 часов.

Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;

Выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без,

Повороты переступанием как с палками, так и без,

Подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками, и без них,

Спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;

Торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км;

Кататься на лыжах «змейкой».

2 класс

Знания о физической культуре – 7 часов

Современные Олимпийские игры (Олимпийские чемпионы по различным видам спорта).

Что такое физическая культура (роль и значение занятий физической культурой).

Сердце и кровеносные сосуды.

Закаливание (правила проведения закаливающих процедур).

Тренировка ума и характера (физкультминутки, их значение для профилактики утомления).

Спортивная одежда и обувь (рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью).

Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

Самоконтроль (приемы измерения пульса).

Первая помощь при травмах.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.

Названия: метательных снарядов, прыжкового инвентаря; снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий; названия и правила игр, инвентаря, оборудования, правила поведения и безопасности.

Физическое совершенствование – в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;

Комплексы упражнений на развитие физических качеств;

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

Спортивно оздоровительная деятельность – 63 часа

Легкая атлетика – 13 часов

Ходьба и бег (ходьба под счет, на носках, на пятках, по разметкам; сочетание различных видов ходьбы и бега; бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м.); кросс по слабопересеченной местности; длительный бег.

Прыжки (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча в цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние)

Гимнастика с элементами акробатики – 13 часов

Обще развивающие упражнения с предметами ;

Акробатические упражнения;

Лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку);

Строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

Освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

Опорный прыжок;

Висы и упоры.

Подвижные игры – 22 часа

Подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Пятнашки», «Зима – лето», «Бег сороконожек», «Гуси – лебеди»;

Подвижные игры с элементами прыжков: «Лиса и куры», «Удочка», «По кочкам», «Волк во рву»;

Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;

Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»;

Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Попади в мяч», «Мяч водящему», «Охотники и утки», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Играй, играй, мяч не теряй».

Лыжная подготовка – 15 часов

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них

Выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них,

Торможение падением,

Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга,

Подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой»,

Спускаться в основной стойке,

Передвигаться на лыжах змейкой,

Играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

3 класс

Основы знаний о физической культуре – 5 часов

Современные Олимпийские игры;

Связь физической культуры с укреплением здоровья;

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

ГТО и его роль для физического развития человека.

Роль Пьера де Кубертена в становлении ОИ.

Способы физкультурной деятельности – 5 часов

Формирование правильной осанки;

Здоровье и физическое развитие человека;

Вредные привычки;

Личная гигиена и режим дня,

Название снарядов и гимнастических элементов.

Физическое совершенствование – в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО):

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;

Комплексы упражнений на развитие физических качеств;

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

Спортивно оздоровительная деятельность – 63 часа

Легкая атлетика – 12 часов

Разновидности ходьбы и бега. (бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 30м, 60м., эстафетный бег);

Разновидности прыжков (прыжки в длину с места, разбега, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

Метание (метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча и цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).

Кроссовая подготовка (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Гимнастика с основами акробатики – 13 часов

Обще развивающие упражнения с предметами;

Акробатические упражнения;

Лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;

Строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

Освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

Опорный прыжок;

Висы и упоры;

Танцевальные упражнения .

Подвижные и спортивные игры – 21 час.

Подвижные игры с элементами бега: «Пустое место», «Белые медведи», «Зима – лето»;

Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Удочка», «По кочкам»;

Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет»;

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча;

Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Бросай – беги!», «Передал – садись», «Попади в обруч», «Школа мяча», «Борьба за мяч», «Мотоциклисты»;

Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол», «Пионербол»

Лыжная подготовка – 17 часов

Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом,

Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком,

Переносить лыжи под рукой и на плече,

Проходить на лыжах дистанцию 1,5 км,

Подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой»,

Спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке,

Тормозить «плугом»,

Передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

4 класс

Основы знаний о физической культуре – 6 часов.

Правила техники безопасности на уроках по гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм, метании;

История первых Олимпийских игр;

Причины травматизма на уроках физкультуры и их предупреждение;

Вредные привычки;

Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями;

Способы физкультурной деятельности – в процессе урока

Формирование правильной осанки;

Измерение длины и массы тела;

Организация и проведение подвижных игр;

Понятия: эстафета, темп, длительность бега, команды «Старт», «Финиш»;

История первых Олимпийских игр.

Физическое совершенствование – в процессе урока

Физкультурно-оздоровительная деятельность – в процессе урока

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;

Комплексы упражнений на развитие физических качеств;

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Общеразвивающие упражнения – в содержании соответствующих разделов программы.

Спортивно оздоровительная деятельность – 64 часа

Легкая атлетика – 22 часа

Разновидности ходьбы и бега:(бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, с преодолением препятствий; челночный бег; бег с ускорением, бег – 60м., эстафетный бег);

Разновидности прыжков:(прыжки в длину с места, разбега, прыжки в высоту, с высоты, прыжки через скакалку, по разметкам);

Метание:(метание малого мяча на дальность с места и разбега, метание мяча в цель, бросок набивного мяча, метание мяча на заданное расстояние).

Кроссовая подготовка: (техника кроссового бега по ровному и плотному грунту, по различному грунту, преодоление препятствий различными способами, бег по дистанции, техника финиширования).

Гимнастика с элементами акробатики: 13 часов

Общеразвивающие упражнения с предметами;

Акробатические упражнения;

Лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку;

Строевые упражнения; (повороты, выполнение команд);

Освоение навыков равновесия; (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты);

Опорный прыжок;

Висы и упоры;

Танцевальные упражнения.

Подвижные и спортивные игры – 13 час

Подвижные игры с элементами бега: «Белые медведи», «Пустое место», «Зима – лето», «Пятнашки»;

Подвижные игры с элементами прыжков: «Прыжки по полоскам», «Космонавты», «По кочкам» ;

Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет» ;

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча;

Подвижные игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Эстафеты с ведением и бросками мяча», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Бросай – беги!»; «Передал - садись», «Школа мяча», «Мотоциклисты», «Пять бросков» ;

Подвижные игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями: «Мини - баскетбол»

Лыжная подготовка- 16 часов

Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой»,

Выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком,

Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»,

Спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке,

Тормозить «плугом»,

Проходить дистанцию 2 км,

Играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

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

1 класс

№ п/п	Тема раздела, урока/занятия	Кол-во часов
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7
2	Введение комплекса ГТО в России.. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
3	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
4	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра.	1
5	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
6	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
7	Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	1
8	Ходьба и медленный бег. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. «Пятнашки»,	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1

9	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	7
10	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра: «Зайцы в огороде»	1
11	Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.	1
12	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
13	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
14	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
15	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
16	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
17	ТБ на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	13
18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1
19	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (гимнастика). Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1
20	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
21	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
22	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
23	Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
24	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
25	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке.	1
26	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания.	1
27	Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
28	Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1
29	Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость.	1
30	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
31	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без	1

	палок. Безопасное падение на лыжах.	
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	15
32	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1
33	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1
34	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	1
35	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1
36	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
37	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
38	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1
39	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1
40	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (лыжная подготовка). Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
41	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
42	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1
43	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1
44	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1
45	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
46	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
47	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	3
48	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
49	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
50	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
51	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Подвижная игра «Волки во рву».	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	8
52	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
53	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1
54	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
55	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
56	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
57	. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1

58	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
59	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
60	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6
61	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
62	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Тестирование по выполнению комплекса ГТО (легкая атлетика).	1
63	. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
64	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
65	. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
66	Высокий старт. Бег 1000 м.	1

2 класс

№ п/п	Тема раздела, урока/занятия	Кол-во часов
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Возникновение первых соревнований, понятие слово «соревнование»	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7
2	Медленный бег. Высокий старт. Бег 30 м.	1
3	Введение комплекса ГТО в России. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
4	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1
5	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1
6	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
7	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	1
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
9	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Л: Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Как появились игры с мячом.	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	7

10	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
11	Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	1
12	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
13	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Точный расчет»	1
14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	1
15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
17	ТБ на уроке по гимнастике. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей.	1
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	13
18	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
19	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
20	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (гимнастика). Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	1
21	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
22	Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1
23	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату	1

	произвольным способом.	
24	Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз.	1
25	Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
26	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1
27	Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1
28	Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	1
29	Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
30	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
31	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	
32	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	1
33	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	1
34	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	1
35	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
36	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
37	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	1
38	Ступающий шаг. Эстафеты.	1
39	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
40	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
41	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
42	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	1
43	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	1
44	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	1
45	Повороты на месте. Эстафеты. Тестирование по выполнению комплекса ГТО (лыжная подготовка).	1

46	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
47	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	7
48	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	1
49	Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
50	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
51	Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
52	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1
53	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	1
54	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
55	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Л: Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.	1
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	8
56	. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
57	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
58	. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
59	Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	1
60	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в	1

	движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	
61	Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	1
62	Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	1
63	Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
64	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. Бег 30 м.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	6
65	Высокий старт. Бег 30 м.	1
66	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	1
67	Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	1
68	Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	1
69	Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	1
70	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (легкая атлетика). Бег до 4 мин. Бег 30 м. Итоговый контроль за год	1

3 класс

№п/п	Тема раздела, урока/занятия	Кол-во часов
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Л: Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7
2	Высокий старт. Бег 30 м без учета времени с высокого старта.	1
3	Введение комплекса ГТО в России. КУ - бег 30 метров. П/и «воробьи-вороны».	1
4	КУ - челночный бег 3*10м. П/и «Быстро встать в строй».	1
5	Бег 60 метров с высокого старта. Прыжки через скакалку.	1
6	КУ – бег 60 метров. П/и «Дальние броски». Прыжки через скакалку.	1
7	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. П/и «Хвостики».	1
8	Метание мяча на дальность. Поднимание туловища за 30 сек. П/и «Белые медведи».	1

	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
9	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейка»).	1
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
10	Ведение мяча в движении вокруг стоек («змейка»). Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Бросок мяча с места в баскетбольное кольцо.	1
12	Бросок мяча с места в баскетбольное кольцо. П/и «Попади в кольцо».	1
13	Бросок мяча с места в баскетбольное кольцо. П/и «Гонка баскетбольных мячей».	1
14	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную мишень. П/и «Передал - садись».	1
15	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную мишень. П/и «Метко в цель».	1
16	Удар ногой с разбега по катящемуся мячу в горизонтальную мишень. П/и «Передал - садись».	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
17	Правила безопасности на уроках гимнастики. Л:Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей.	1
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	13
18	Строевые упражнения. Кувырок вперед в группировке. П/и «Змейка».	1
19	Кувырок вперед, назад в группировке. Мост из положения лежа на спине. П/и «Игровая».	1
20	К - кувырок вперед. Кувырок назад. Мост из положения лежа на спине. П/и «Змейка»	1
21	Кувырок назад. Стойка на лопатках. П/и «Совушка»	1
22	К - кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Перетягивание каната»	1
23	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (гимнастика). Стойка на лопатках. Упр. в равновесии («ласточка»). Акробатическая	1

	комбинация.	
24	Стойка на лопатках. Упр. на гимнастической стенке. Упр. в равновесии («ласточка»).	1
25	Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.	1
26	Акробатическая комбинация (кувырок вперед, назад, «мост», «ласточка», стойка на лопатках).	1
27	К - акробатическая комбинация (кувырок вперед, назад, «мост», «ласточка», стойка на лопатках).	1
28	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. ОРУ на гибкость в парах. К – наклон вперед из положения сидя.	1
29	Правила техники безопасности на спортивных играх (волейбол). Передача мяча сверху двумя руками вперед – вверх. П/и «Не давай мяча водящему».	1
30	Игра пионербол.	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
31	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Л: Понятие «комплекс физических упражнений», и их воздействие на организм.	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	17
32	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 500 метров.	1
33	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 500 метров.	1
34	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (лыжная подготовка). Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 метров.	1
35	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 метров.	1
36	Чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 1000 метров.	1
37	К - прохождение дистанции 1000 метров. Эстафеты.	1
38	Подъем «лесенкой». Спуск с небольших склонов. Прохождение дистанции 1000 м.	1
39	Подъем «лесенкой». Спуск с небольших склонов. Прохождение	1

	дистанции 1500 м.	
40	Подъемы «елочкой». Спуск в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1000м.	1
41	Подъемы «елочкой». Спуск в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1000м.	1
42	Подъемы «елочкой». Спуск в низкой стойке без палок.	1
43	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1500 метров.	1
44	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1500 метров.	1
45	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 1500 метров.	1
46	П/и «Два мороза», конкурс снеговиков.	1
47	Прохождение дистанции 2500м. без учета времени.	1
48	Прохождение дистанции 2500м. без учета времени.	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
49	Техника безопасности на спортивных играх. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой. Бег до 3 мин. П/и «Тигр, отними мяч».	1
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	5
50	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой и вокруг стоек. Бег до 3 мин. П/и «Снайперы».	1
51	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой и вокруг стоек. П/и «Мяч среднему».	1
52	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой и вокруг стоек. П/и «Передал - садись».	1
53	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель. Бег до 6 мин. П/и «Запрещенное движение»	1
54	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель. Бег до 6 мин. П/и «Ипподром»	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
55	Правила техники безопасности на спортивных играх. Л: Целевое назначение комплексов физических упражнений.	1
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	
56	Передвижения баскетболиста, передача мяча, броски от груди двумя	1

	руками. П/и «Пустое место»	
57	Передвижения баскетболиста, передача мяча, броски от груди двумя руками. Игра-соревнование.	1
58	Передвижения баскетболиста, передача мяча, броски от груди двумя руками. П/и «Бег за флажками».	1
59	Передвижения баскетболиста, передача мяча, броски от груди двумя руками. П/и «Шагай вперед».	1
60	Передвижения баскетболиста, передача мяча, броски от груди двумя руками. Эстафеты.	1
61	Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную мишень. П/и «Метко в цель».	1
62	Удар ногой с разбега по катящемуся мячу в горизонтальную мишень. П/и «Передал - садись».	1
63	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты.	1
64	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Эстафеты.	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
65	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с прямого разбега. Бег 5 мин.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	5
66	КУ - прыжки в высоту с прямого разбега. Бег в медленном темпе 6 мин.	1
67	Метание малого мяча в цель. Бег 7 мин. П/и «Конники-спортсмены».	1
68	КУ – бег 6 мин. Метание малого мяча в цель.	1
69	Метание малого мяча в цель. Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1
70	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (легкая атлетика). КУ – метание малого мяча в цель. Прыжок в длину с места. Итоговый контроль за год	1

4 класс

№п/п	Тема раздела, урока/занятия	
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
1.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Л: Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	
2.	Бег с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт.	1
3.	Бег 30 м с учетом времени. П/и «Великаны-карлики».	1
4.	Бег 60 м с учетом времени. П/и «Быстро встать в строй».	1
5.	Челночный бег 3*10м. Эстафета с бегом на скорость 30 м.	1
6.	Кроссовый бег 6 минут. Метание мяча на дальность.	1
7.	Метание мяча на дальность. П/и «Дальние броски».	1
8.	Метание мяча в цель. 10м (м), 7м (д). П/и «Дальние броски». К – наклон туловища из положения сидя.	1
9.	Метание мяча в цель. 10м (м), 7м (д). Поднимание туловища из	1

	положения лежа за 30 сек.	
10.	П/и «Подкрадись неслышно» К – наклон туловища из положения стоя.	1
11.	К - прыжок в длину с места. Эстафеты. Прыжки через скакалку.	1
12.	К - подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине. Эстафеты. Прыжки через скакалку.	1
13.	К - отжимание в упоре лежа. П/и «Салки». Прыжки через скакалку.	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
14.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста, передвижения, остановка, ведение. Эстафеты.	1
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	3
15.	Стойка баскетболиста, передвижения, остановка, ведение. Эстафеты.	1
16.	Повороты, передача и ведение мяча. Игра «Смена сторон».	1
17.	Бросок мяча от груди двумя руками, передача и ведение. П/и «Домики».	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
18.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Л: Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	13
19.	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (гимнастика). Кувырок вперед. Строевые упражнения. П/и «Змейка».	1
20.	Кувырок вперед. Кувырок назад. Строевые упражнения. П/и «Театр зверей».	1
21.	Кувырок вперед. Кувырок назад. Строевые упражнения. П/и «Совушка».	1
22.	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Перетягивание каната» .	1
23.	Стойка на лопатках. Упражнение в равновесии («ласточка»).	1
24.	Стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения в равновесии («ласточка»).	1
25.	Стойка на лопатках. Акробатическая комбинация.	1
26.	Опорный прыжок через гимнастического козла. К - наклон вперед из	1

	положения стоя.	
27.	Опорный прыжок через гимнастического козла. К -наклон вперед из положения сидя.	1
28.	Опорный прыжок через гимнастического козла. К - подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине.	1
29.	Прыжки через скакалку. Равновесие на скамейке.	1
30.	Равновесие на скамейке. Повороты на 90 и 180 градусов. Прыжки через скакалку на время (60 сек).	1
31.	Лазанье по канату. Прохождение полосы препятствий	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
32.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Л: Выполнение простейших закаливающих процедур.	1
	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16
33.	Ступающий шаг. Прохождение дистанции 500 метров.	1
34.	Ступающий шаг. Прохождение дистанции 1000 метров.	1
35.	Ступающий шаг. Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1000 метров.	1
36.	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (лыжная подготовка). Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м.	1
37.	Попеременно двухшажный ход. Повороты переступанием. Прохождение в медленном темпе 2500 м.	1
38.	Попеременно двухшажный ход. Подъем «лесенкой». Спуск с небольших склонов в основной стойке.	1
39.	Подъем «лесенкой». Спуск с небольших склонов в основной стойке. Прохождение дистанции 1000 м.	1
40.	Подъем «лесенкой». Спуск с небольших склонов в основной стойке. Прохождение дистанции 1000 м.	1
41.	Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 1500 м.	1
42.	Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000м.	1
43.	Одновременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000м.	1
44.	Подъемы «елочкой». Спуск в низкой стойке без палок. Прохождение	1

	дистанции 1000м.	
45.	Подъемы «елочкой». Спуск в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1000м.	1
46.	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2500м. в медленном темпе.	1
47.	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2500м. в медленном темпе.	1
48.	Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2500м. в медленном темпе.	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
49.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой. Бег до 3 мин. П/и «Тигр, отними мяч».	1
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	5
50.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой. Бег до 3 мин. П/и «Снайперы».	1
51.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой. Бег до 5 мин. П/и «Передал - садись».	1
52.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель. Бег до 6 мин. П/и «Запрещенное движение».	1
53.	Пионербол. Подача и прием мяча. Бросок мяча из-за головы с места и с трех шагов.	1
54.	Пионербол. Учебная игра.	1
	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	1
55.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Л: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий.	1
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10
56.	Бег 6 мин. Прыжки с разбега в высоту «перешагиванием».	1
57.	Бег 7 мин. Прыжки с разбега в высоту «перешагиванием».	1

58.	Бег 7 мин. К - прыжок в длину с места.	1
59.	К - челночный бег 3*10м.	1
60.	Подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине. П/и «Мяч в корзину»	1
61.	Тестирование по выполнению комплекса ГТО (легкая атлетика). Отжимание в упоре лежа. П/и «Салка м мяч»	1
62.	Бег 30 метров. Пионербол. Мини-футбол.	1
63.	Бег 60 метров. Пионербол. Мини-футбол.	1
64.	Бег 6 минут. Эстафеты.	1
65.	Бег 500 метров(м) и 200 метров (д).	1
	ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	6
66.	Передвижения баскетболиста, передача мяча, броски от груди двумя руками. Игра-соревнование «Посвящение в юные баскетболисты».	1
67.	Передвижения баскетболиста, передача мяча, броски от груди двумя руками. П/и «Бег за флажками».	1
68.	Передвижения баскетболиста, передача мяча, броски от груди двумя руками. Эстафеты. Итоговый контроль за год	1
69.	Пионербол. Подача и прием мяча. Бросок мяча из-за головы с места и с трех шагов.	1
70.	Пионербол. Учебная игра.	1