

Государственное бюджетное общеобразовательное образовательное учреждение
«Верхнечелнинская школа-интернат для детей с ОВЗ»
Республика Татарстан

«Рекомендовано»
Руководитель МО
Д.А. Нафикова /Нафикова Д.А.
Протокол № 1 от
« 26 » 08 20 16 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
ГБС(К)ОУ «Верхнечелнинская
Школа-интернат для детей с
ОВЗ»
А.А. Галимова / Галимова А.А.
« 26 » 08 20 16 г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ
«Верхнечелнинская
школа-интернат для детей
с ОВЗ»
Р.Н. Шаймарданова /Шаймарданова Р. Н.
Приказ № 78 от 26 * ТР ТУСЭН КАМА Р.Н.
« 30 » 08 20 16 г.



Адаптированная рабочая программа
Начального общего образования
Физическая культура

с.Верхние Челны

2016 год

Адаптированная общеобразовательная программа по физической культуре 1-4 класс

Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

1. Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
3. Письмо Минобрнауки России от 16.02.2015 № ВК-333/07 «Об организации работы по введению ФГОС образования обучающихся с ОВЗ»
4. Постановление Главного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 (Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ)
5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
6. АООП НОО (ООО) положения о рабочей программе ГБОУ «Верхнечелнинская школа – интернат для детей с ОВЗ» на 2020-2021 учебный год
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 0-4 классы / Под ред. И. М.Бгажноковой. - М.: Просвещение, 2011.
8. Специальные федеральные государственные образовательные стандарты 1. ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ - утвержден (приказ Минобрнауки России №1598 от 19 декабря 2014) 2. ФГОС НОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - утвержден (приказ Минобрнауки России № 1599 от 19 декабря 2014) 3. ФГОС НОО для обучающихся с расстройствами аутистического спектра - проект (автор - О.С. Никольская, доктор психол. наук, зав. лабораторией содержания и методов обучения детей с эмоциональными нарушениями Института коррекционной педагогики РАО)

Целью реализации программы физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника.

Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации ученика в обществе. Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания.

Реализация цели рабочей программы соотносится с решением следующих **задач**:

- ☐ коррекция и компенсация нарушений физического развития;
 - ☐ формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
 - ☐ укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
 - ☐ совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
 - ☐ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
 - ☐ развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
 - ☐ обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека.
- Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности. В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:
- ☐ умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
 - ☐ умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
 - ☐ умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предмет	Количество часов
Физическая культура 1 класс	3 часа в неделю, 33 часа 99ч. в год
Физическая культура 2 класс	3 часа в неделю, 33 часа 102ч. в год
Физическая культура 3 класс	3 час в неделю, 33 часа 102ч. в год
Физическая культура 4 класс	3 часа в неделю, 33 часа 102ч. в год

Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, 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, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;

подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения. Обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие

соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

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.

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 (корректирующие 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.

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 и конькобежная подготовка

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.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках;

перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

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.

Тематическое планирование

1 класс

№	Раздел	Кол. часов
1	Гимнастика	32ч
2	Легкая атлетика	28ч
3	Подвижные игры	30ч
4	Лыжи	9ч
	Итого	99ч

2 класс

№	Раздел	Кол. часов
1	Гимнастика	32ч
2	Легкая атлетика	33ч
3	Подвижные игры	28ч
4	Лыжи	9ч
	Итого	102ч

3 класс

№	Раздел	Кол. часов
1	Гимнастика	32ч
2	Легкая атлетика	35ч
3	Подвижные игры	24ч
4	Лыжи	11ч

	Итого	102ч
--	-------	------

4 класс

№	Раздел	Кол. часов
1	Гимнастика	32ч
2	Легкая атлетика	39ч
3	Подвижные игры	20ч
4	Лыжи	11ч
	Итого	102ч

Календарное планирование по предмету «Физическая культура»

1 класс

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов		Дата
1	Основы знаний: «Правила поведения на уроках физической культуры». Техника безопасности.	1	.	
2	Возникновение физической культуры и спорта. Виды спорта.	1		
3	Понятие о разминке. Изучение разминки в движении.	1		
4	Строевые упр-я: понятие о шеренге; построение в одну шеренгу.	1		
5	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1		
6	Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Дыхательные упражнения.	1		
7	Строевые упр-я: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево.	1		
8	Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе 1-2 минуты за учителем.	1		

9	Правильная постановка стопы в беге.			
10	Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений.	1		
11	Ходьба на носках, пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1		
12	Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча.	1		
13	Строевые упр-я: представление о колонне; построение в колонну по одному.	1		
14	Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе.	1		
15	Коррекция правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1		
16	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу.	1		
17	Координация частей тела во время прыжка с места. Прыжки с места через начерченную линию, шнур.	1		
18	Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега.	1		
19	Переноска гимнастического мата на заданное расстояние вчетвером. Согласованность действий.	1		

20	Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед.	1		
21	Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Бросок мяча в стену и ловля после отскока.	1		
22	Ходьба правым и левым боком приставными шагами.	1		
23	Прыжок в глубину с высоты 20-30 см. в обозначенный ориентир.	1		
24	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!», «На месте стой!».	1		
25	Упр-я для развития пространственной ориентировки и точности движений. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад.	1		
26	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук.	1		
27	Строевые упр-я: понятие о дистанции; ходьба в колонне по одному с сохранением заданной дистанции.	1		

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	
28	Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1		
29	Основы знаний: «Правила утренней гигиены и ее значение для человека».			
30	Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки.	1		
31	. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов	1		
32	Перекаты из группировки. Техника выполнения.	1		
33	Техника выполнения кувырка вперед.	1		

34	Кувырок вперед. Совершенствование техники выполнения.	1		
35	Стойка на лопатках. Техника выполнения.	1		
36	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1		
37	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1		
38	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с переступанием через предметы (малые мячи).	1		
39	Дыхательные упр-я: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях.	1		

40	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1		
41	Ползание «По-пластунски» по коридору длиной 15 метров.	1		
42	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см. (под коня, козла и т.п.).	1		
43	Прыжок в глубину с высоты 20 – 30 см. в обозначенный ориентир. Техника приземления на обе стопы.	1		
44	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1		
45	Висы на перекладине. Техника выполнения висов.	1		
46	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1		
47	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.	1		
48	Вращение обруча..	1		
49	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения	1		

III четверть

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	
50	Пространственное ориентирование. Ходьба по залу без зрительного контроля по командам учителя.	1		
51	. Кувырок вперед с выходом в группировку.	1		
52	Основы знаний: «Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период».	1		
53	Представление о зимних видах спорта и играх. Показ фильма «Зима и игры детей зимой».	1		
54	Знакомство с санками и с правилами переноса санок к месту занятий. Техника безопасного катания на санках.	1		
55	Комплекс подводящих упражнений для катания на санках.	1		
56	Техника правильной посадки на санки	1		
57	Катание на санках с учебного склона по одному.	1		
58	Катание на санках в парах по ровной местности.	1		
59	Освоение подвижной игры на санках «Самые быстрые!».	1		
60	Комплекс общеразвивающих упражнений с санками.	1		
61	Катание на санках с учебного склона парами.	1		
62	Освоение подвижной игры на санках «Черепашки».	1		
63	Эстафетный бег с волочением санок по снегу 30 метров.	1		

64	Освоение подвижной игры «Атака крепости».	1		
65	Закрепление навыка катания на санках в парах по ровной местности.	1		
66	Элементарные понятия о лыжах и передвижении на лыжах с опорой на лыжные палки.	1		
67	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж.	1		
67	Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений.	1		
69	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж стоя в одной шеренге.	1		
70	Техника «ступающего шага»: согласованная работа рук и ног.	1		
71	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живота.	1		
72	Метание малого мяча в ориентир с расстояния 10 -15 метров.	1		
73	Комплекс дыхательной гимнастики на месте и в движении.	1		
74	Освоение приемов передачи большого мяча, стоя в кругу.	1		
75	Коррекция мелкой моторики. Подбрасывание вверх и ловля малого мяча двумя руками.	1		
76	Зачет: метание малого мяча в ориентир с расстояния 10 -15 метров.	1		

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	
77	Основы знаний: «Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях».	1		
78	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы с различными положениями рук.	1		
79	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки с гимнастическими палками.	1		

IV четверть

80	Повороты на месте и ходьба по ориентирам по заданию учителя.	1		
81	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: основная стойка, правильный хват мяча.	1		

82	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: техника броска, координация частей тела	1		
83	Ходьба по гимнастической скамейке: обычная, в полуприсяде, в полном присяде, боком и т.п.	1		
84	Освоение бега на дистанцию 30 метров в различном темпе: техника постановки стопы	1		
85	Освоение бега на дистанцию 30 метров в различном темпе: координация работы рук и ног.	1		
86	Освоение бега на дистанцию 30 метров в различном темпе: постановка дыхания в беге.	1		
87	Метание малого мяча на дальность: основная стойка, хват, траектория полета мяча.	1		
88	Метание малого мяча на дальность: техника броска, координация частей тела.	1		
89	Лазание по наклонной гимнастической скамье стоя на коленях.	1		
90	Лазание по наклонной гимнастической скамье в упоре присев.	1		
91	Прыжок в длину с места: основная стойка, техника отталкивания.	1		
92	Прыжок в длину с места: координация частей тела во время прыжка.	1		
93	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1		
94	Метание набивного мяча весом 0,5 кг, двумя руками из-за головы с места. Техника толчка.	1		
95	Метание набивного мяча весом 0,5 кг, двумя руками из-за головы с 1-3 шагов. Техника отталкивания.	1		
96	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания.	1		
97	Прыжок в длину с разбега: фазы полета, координация частей тела.	1		
98	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1		

99	Зачет. Бег на дистанцию 30 метров на время. Подведение итогов четверти.	1		
----	--	---	--	--

**Календарное планирование по предмету «физическая культура»
I четверть. 2 класс.**

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	
1	Основы знаний: «Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке».	1		
2	Строевые упр-я: выполнение команд «На месте шагом марш!», «На месте стой!».	1		
3	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1		
4	Челночный бег: представление, понятие.	1		
5	Техника челночного бега: правильный поворот у ориентира.	1		
6	Тестирование челночного бега 3 × 5 метров.	1		
7	Возникновение физической культуры и спорта. Виды спорта.	1		
8	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1		
9	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с переступанием через предметы (мячи, мешочки и т.п.).	1		

10	Дыхательные упр-я: согласованность дыхания с различными движениями рук.	1		
11	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».	1		
12	Физические качества человека и способы их развития.	1		
13	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания опорной ногой.	1		
14	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1		

15	Тестирование. Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
16	Комплекс упражнений на полу для укрепления мышц спины и живота.	1		
17	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
18	Строевые упр-я: перестроение из одной шеренги в две по команде «В две шеренги – стройся!»	1		
19	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1		
20	Бег с преодолением препятствий высотой 10 – 20 см. в среднем темпе.	1		
21	Прыжок в глубину с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе стопы, в обозначенный ориентир.	1		
22	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1		
23	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1		
24	Прыжки в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1		
25	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
26	Ловля и броски мяча в парах.	1		
27	Физические качества человека и способы их развития	1		
28	Зачеты	1		

II четверть

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	
29	Основы знаний: «Элементарные сведения о правильной осанке».	1		
30	Строевые упр-я: выполнение команд «Класс, Стройся!»; «Класс, Разойдись!».	1		
31	Упр-я в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке различными способами.	1		

32	Упр-я с малыми обручами в парах: прокатывание и ловля обруча.	1		
33	Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.	1		
34	Перекаты из группировки. Техника выполнения.	1		

35	Техника выполнения кувырка вперед.	1		
36	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Техника упора на руки и отталкивание ногами.	1		
37	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Техника выхода в группировку.	1		
38	Кувырок вперед из упора присев в группировку. Совершенствование техники кувырка вперед.	1		
39	Строевые упр-я: выполнение команд «Шагом марш!»; «На месте стой!»	1		
40	Стойка на лопатках. Техника выполнения.	1		
41	Упражнение – «Мост». Техника выполнения.	1		
42	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1		
43	Прыжок в глубину с места (20-30 см.) в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.	1		
44	Простые висы на перекладине. Вис с согнутыми ногами.	1		
45	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1		
46	Ползание «По-пластунски» по коридору длиной 15 метров.	1		
47	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см. (под коня, козла и т.п.).	1		
48	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1		

49	Прыжки со скакалкой. Техника выполнения прыжков.	1		
50	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1		
51	Кувырок вперед из упора присев в группировку.	1		
52	Зачет	1		

III четверть

61	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1		
№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	
53	Основы знаний: «Правила поведения на уроках по лыжной подготовке».	1		
54	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж.	1		
55	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне без помощи палок.	1		
56	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне при помощи палок.	1		
57	Техника «ступающего шага»: согласованная работа рук и ног при ходьбе на лыжах.	1		
58	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1		
59	Техника «ступающего шага»: удлинение шага.	1		
60	Развитие силы рук и плечевого пояса. Комплекс упражнений с резиновыми амортизаторами.	1		
62	Техника «ступающего шага»: совершенствование.	1		
63	Формирование навыка спуска с горки на санках по одному. Эстафета на санках «Черепяхи».	1		
64	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1		
65	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой без палок.	1		

66	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание левой и правой ногой с опорой на палки.	1		
67	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1		
68	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1		
69	Техника спуска с учебного склона: основная стойка лыжника при спуске со склона.	1		
70	Техника группировка при падении на лыжах во время спуска с учебного склона.	1		
71	Техника спуска с учебного склона: торможение «плугом» при спуске со склона.	1		
72	Техника подъема на склон 12-15° способом «Ёлочка».	1		
73	Техника подъема на склон 12-15° способом «Лесенка».	1		
74	Упражнения в ходьбе: на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед.	1		
75	Беговые упражнения: бег с прискоком, на прямых ногах, с захлестыванием голени назад, спиной вперед.	1		
76	Развитие выносливости в беге (до 6 минут) в среднем темпе.	1		
77	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живота.	1		
78	Техника лазания по гимнастической стенке одноименным способом.	1		
79	Техника лазания по гимнастической стенке разноименным способом.	1		
80	лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1		
81	Зачеты	1		

IV четверть 2 класс

№ п/п	Тема уроков	Кол-во часов	Дата	
82	Основы знаний: «Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега».	1		.
83	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1		
84	Ходьба на носках, пятках и боковых поверхностях стопы с различными положениями рук.	1		
85	Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	1		
86	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1		
87	Упражнения с флажками на внимание.	1		.
89	Корригирующие упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками.	1		

89	Повороты на месте и ходьба по ориентирам по заданию учителя.	1		
90	Освоение бега на дистанцию до 30 метров в среднем темпе: техника правильной постановки стопы.	1		
91	Освоение бега на дистанцию до 30 метров в среднем темпе: техника работы рук.	1		
92	Восстановление дыхания после бега. Комплекс дыхательных упражнений.	1		
93	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом вверх, вниз, в стороны.	1		
94	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: основная стойка, правильный хват мяча.	1		
95	Метание малого мяча в вертикальную цель с места: техника броска, координация частей тела.	1		
96	Освоение техники ползания «По – пластунски!».	1		
97	Подлезание под препятствие высотой 40 – 50 см.	1		

98	Перелезание через препятствие высотой 40 – 50 см.	1		
99	Коррекция мелкой моторики. Упражнения с теннисными мячами и ракеткой.	1		
100	Прыжок в глубину с возвышающейся опоры высотой 30 – 40 см. Техника приземления на обе стопы.	1		
101	Упражнения в равновесии: стойка на одной опорной ноге.	1		
102	Зачет. Метание малого мяча в вертикальную цель с места. Подведение итогов четверти.	1		

Календарное-тематическое планирование «Физическая культура» 3 класс 1 четверть

	тема урока	Колич. часов	дата план	Дата факт
1	Основы знаний: «Значение физических упражнений для здоровья человека».	1		
2	Строевые упр-я: выполнение команд: «Класс разомкнись!»: «Класс сомкнись!».	1		
3	Высокий старт. Основная стойка.	1		
4	Высокий старт. Техника прямолинейного бега с параллельной постановкой стоп.	1		
5	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1		
6	Челночного бега: техника поворота у ориентира.	1		
7	Тестирование челночного бега 3 × 10 метров.	1		
8	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	1		
9	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1		
10	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.	1		
11	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1		
12	Спортивная игра «Футбол».	1		
13	Футбольные упражнения в парах.	1		
14	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания опорной ногой	1		
15	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы	1		
16	Тестирование. Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
17	Физические качества человека и способы их развития.	1		
18	Тестирование метания малого мяча на точность.	1		
19	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1		
20	Коррекционная подвижная игра «Запрещенное движение!».	1		
21	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1		
22	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1		
23	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.	1		
24	Тестирование прыжка в длину с места	1		
25	Тестирование виса на время	1		
26	Прыжки в глубину с высоты 30-40 см. с мягким приземлением на обе стопы в обозначенный ориентир.	1		
27	Физические качества человека и способы их развития.	1		
28	Зачеты	1		

II четверть 3 класс

29	Основы знаний: «Значение физических упр-й для здоровья человека».	1		
30	Кувырок вперед. Техника выполнения.	1		
31	Кувырок вперед с трех шагов с переходом в группировку.	1		
32	Кувырок вперед с разбега. Техника выполнения	1		
33	Стойка на лопатках. Техника подъема ног и таза в вертикальное положение.	1		
34	Стойка на лопатках. Техника упора руками в поясницу.	1		
35	Стойка на лопатках. Техника удержания вертикального положения.	1		
36	Упражнение – «Мост». Техника выполнения	1		
37	Упражнение – «Мост». Техника удержания положения до 10 секунд.	1		
38	Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.	1		
39	Упр-я в равновесии: равновесие на одной ноге со сменой положения рук и ноги	1		
40	Упр-я для развития пространственной ориентации: принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по заданию учителя.	1		
41	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Техника выполнения.	1		
42	Упр-я со скакалкой: прыжки на месте. Координация работы рук и ног	1		
43	Упр-я со скакалкой: совершенствование.	1		
44	Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Техника выполнения.	1		
45	Зачет. Кувырок вперед из упора присев в группировку.	1		
46	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1		
47	Вращение обруча. Совершенствование упражнения.	1		
48	Пространственное ориентирование. Ходьба по залу без зрительного контроля по командам учителя	1		
49	Простые висы на перекладине гимнастической стенки прямым и обратным хватом.	1		
50	Простые висы на перекладине гимнастической стенки: вис с согнутыми ногами; вис на согнутых руках	1		
51	Кувырок вперед из упора присев в группировку.	1		
52	Зачет.	1		

III четверть 3 класс

53	Основы знаний: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке».	1		
54	Переход в колонне по одному с лыжами в руках к месту проведения занятий. Одевание и снятие лыж.	1		
55	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне без помощи палок.	1		

56	Техника «ступающего шага»: ходьба на лыжах по учебной лыжне при помощи палок.	1		
57	Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.	1		
58	Техника «ступающего шага»: скоординированная работа рук и ног при движении по лыжне.	1		
59	Техника «ступающего шага»: перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1		
60	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж	1		
61	Техника скользящего шага: поочередное отталкивание ногами без палок с имитацией их помощи	1		
62	Техника скользящего шага: движение по лыжне при помощи палок.			
62	Техника поворота на месте «махом» на 180°.	1		
64	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1		
65	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1		
66	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1		
67	Техника группировки при падении во время спуска.	1		
68	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1		
69	Техника торможение «плугом» при спуске с учебного склона.	1		
70	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».	1		
71	Техника подъема на склон способом «Лесенка».	1		
72	Техника поворота в движении на лыжах «переступанием».	1		
73	Техника попеременного двухшажного хода.	1		
74	Общеразвивающие упражнения со скакалкой: на месте и с продвижением вперед.	1		
75	Ориентация в пространстве: шаг вперед, назад, вправо, влево, в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1		
76	Висы на гимнастической стенке на прямых и согнутых руках.	1		
77	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	1		
78	Комплекс упражнений на Фитболах. Развитие силы мышц спины и живота	1		
79	Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений.	1		
80	прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед	1		
81	Зачет:	1		

IV четверть 3 класс

82	Основы знаний: «Значение правильной осанки при ходьбе».	1		
83	Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д	1		

84	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1		
85	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами весом 1 – 2 кг.	1		
86	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, размыкание и смыкание приставными шагами.	1		
87	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	1		
88	Бег с высокого старта на дистанцию 30 метров: техника постановки стопы в беге.	1		
89	Бег с высокого старта на дистанцию 30 метров: техника ускорения и финиширования.	1		
90	Бег с высокого старта на дистанцию 30 метров: координация работы рук и ног в беге.	1		
91	Прыжок в длину с прямого разбега: техника разбега и отталкивания	1		
92	Прыжок в длину с прямого разбега: скоординированная работа частей тела во время фазы полета.	1		
93	Прыжок в длину с прямого разбега: техника приземления на обе стопы.	1		
94	Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по два	1		
95	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»: техника разбега и отталкивания.	1		
96	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»: координация частей тела.	1		
97	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»: техника приземления на обе стопы.	1		
98	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1		
99	Метание малого мяча на дальность с одного шага: основная стойка, техника шага и замаха.	1		
100	Метание малого мяча на дальность с одного шага: техника броска, траектория полета мяча	1		
101	Упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамье с переступанием через предметы.	1		
102	Зачет. Метание малого мяча на дальность с одного шага: подведение итогов четверти	1		

**Календарно-тематическое планирование физическая культура 4 класс
I четверть**

№	ТЕМА УРОКА	КОЛ. ЧАС ОВ	ДАТА ПРОВЕД.	
			план	факт
1	Основы знаний: «Предупреждение травм во время занятий на уроках физической культуры».	1		

2	Строевые упр-я: Сдача рапорта. Перестроение из одной шеренги в две.	1		
3	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1		
4	Челночный бег: понятие, представление.	1		
5	Челночного бега: техника поворота у ориентира.	1		
6	Тестирование челночного бега 3 × 10 метров.	1		
7	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	1		
8	Тестирование метания мешочка (малого мяча) на дальность.	1		
9	Спортивная игра «Футбол»: правила игры.	1		
10	Техника паса в футболе.	1		
11	Техника удара ногой по мячу в футболе.	1		
12	Футбольные упражнения в парах.	1		
13	Прыжок в длину с разбега: техника разбега и отталкивания.	1		
14	Прыжок в длину с разбега: техника приземления на обе стопы.	1		
15	Тестирование метания малого мяча на точность в горизонтальную цель.	1		
16	Строевые упр-я: перестроение из колонны по одному в колонну по два	1		
17	Тестирование наклона вперед из положения сидя.	1		
18	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.	1		
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд.	1		
20	Прыжок в длину с места: техника отталкивания и выноса рук.	1		
21	Прыжок в длину с места: техника приземления на обе стопы.			
22	Тестирование прыжка в длину с места.	1		
23	Тестирование подтягиваний на перекладине и отжиманий от пола.	1		
24	Броски и ловля мяча в парах.	1		

25	Броски мяча в парах на точность.	1		
26	Техника ведения мяча.	1		
27	Прыжок в длину с разбега	1		
28	Зачеты:	1		

II четверть

29	Основы знаний: «Физическое развитие человека».	1		
30	Кувырок вперед. Техника выполнения упражнения.	1		
31	Кувырок вперед с выходом в группировку.			
32	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.	1		
33	Кувырок назад. Техника выполнения упражнения.	1		
34	Круговая тренировка. Правила прохождения станций.	1		
35	Стойка на голове. Техника выполнения упражнения.	1		.
36	Вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине.	1		
37	Упр-я в равновесии: равновесие на одной ноге (10 – 15 сек.).	1		
38	Дыхательные упр-я: дыхание в различных исходных положениях с преобладанием выдоха над вдохом.	1		
39	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Техника выполнения упражнения.	1		
40	Прыжки в скакалку. Техника выполнения прыжков.	1		
41	Прыжки в скакалку в тройках. Техника выполнения прыжков.	1		
42	Упражнения на гимнастическом бревне.	1		
43	Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами.	1		
44	Вращение обруча. Техника выполнения упражнения.	1		
45	Варианты вращения обруча	1		
46	Мини – волейбол. Правила игры, перемещение по площадке.	1		
47	Мини – волейбол. Основная стойка. Передача мяча двумя руками от груди.	1		
48	Мини – волейбол. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1		

49	Мини – волейбол. Поддача мяча одной рукой сверху (верхняя подача).	1		
50	Мини – волейбол. Поддача мяча одной рукой снизу (нижняя подача).	1		
51	Зачеты	1		

III четверть

52	Основы знаний: «Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке».	1		
553	Переноска лыж к месту проведения занятий. Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!».	1		
54	Техника скользящего шага: поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге без помощи палок.	1		
55	Техника скользящего шага: поочередное скольжение на правой и левой опорной ноге при помощи палок.	1		
56	Техника скользящего шага: согласованная работа рук и ног при движении на лыжах.	1		
57	Техника скользящего шага: сгибание маховой ноги в колене и выносе вперед.	1		
58	Техника скользящего шага: перенос веса тела с толчковой ноги на маховую ногу и скольжение.	1		
59	Техника скользящего шага: удлинение шага.	1		
60	Техника группировки при падении во время спуска с учебного склона.	1		
61	Техника спуска с учебного склона в основной стойке.	1		
62	Техника спуска с учебного склона в низкой стойке.	1		
63	Техника торможения «Плугом» при спуске со склона.	1		
64	Техника торможения «Упором» при спуске со склона.	1		

65	Техника подъема на склон способом «Полуёлочка».	1		
66	Техника подъема на склон способом «Ёлочка».	1		
67	Техника поворота в движении «переступанием».	1		
68	Попеременный двухшажный ход: техника поочередного отталкивания ногами и палками.	1		
69	Попеременный двухшажный ход: вынос маховой ноги вперед и перенос веса тела с опорной ноги на маховую ногу.	1		
70	Попеременный двухшажный ход: вынос и постановка лыжных палок	1		
71	Попеременный двухшажный ход: скольжение на опорной ноге с одновременным отталкиванием палкой.	1		
72	Попеременный двухшажный ход: удлинение шага скольжения.	1		
73	Комплекс упражнений с набивными мячами весом 2-3 кг. в парах. Развитие силы рук и плечевого пояса.	1		
74	Комплекс упражнений на Фитболах в парах. Развитие силы мышц спины и живота.	1		
75	Ходьба по гимнастическому бревну боком приставными шагами с различными положениями рук	1		
76	Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений.	1		
77	Развитие выносливости. Бег до 10 минут в среднем темпе.	1		
78	Общеразвивающие упражнения со скакалкой: на месте и с продвижением вперед.	1		
79	Зачет: прыжки со скакалкой на месте и с продвижением вперед.	1		

IV четверть

80	Основы знаний: «Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики».	1		
81	Спортивная ходьба: представления о спортивной ходьбе как виде легкой атлетики.	1		

82	Спортивная ходьба: обучение технике движений ног и таза при спортивной ходьбе.	1		
83	Спортивная ходьба: техника правильной постановки стопы, переката с пятки на носок.	1		
84	Спортивная ходьба: ходьба медленная и ускоренная на отрезках 50-60 метров.	1		
85	Низкий старт: основная стойка с опорой на две руки.	1		
86	Низкий старт: выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».	1		
87	Низкий старт: техника выхода со старта и стартовый разгон в наклонном положении	1		
88	Низкий старт: техника увеличения длины шага при выносе бедра маховой ноги вперед-вверх.	1		
89	Низкий старт: пробег дистанции 10 – 15 метров по команде учителя. Совершенствование.	1		
90	Строевые упражнения: передвижение в колонне по два с заданным интервалом между учащимися.	1		
91	Пионербол: правила игры, расположение игроков на площадке.	1		
92	Пионербол: прием мяча снизу двумя руками.	1		
93	Пионербол: техника верхней передачи мяча двумя руками.	1		
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника разбега и отталкивания.	1		
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника выноса маховой ноги вверх через планку.	1		
96	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника переноса толчковой ноги через планку.	1		
97	Прыжок в высоту способом «перешагивание»: техника приземления.	1		
98	Прыжки через скакалку: базовая техника прыжков.	1		
99	Прыжки через скакалку: поочередная техника	1		

	прыжков.			
100	Прыжки через скакалку: комбинационная техника прыжков.	1		
101	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
102	Зачет. Подведение итогов.	1		