

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **личностные результаты** освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

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

4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;

7) 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;

8) 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;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) 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;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **предметные результаты** должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

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

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

## **1. Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** 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.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

---

<sup>1</sup>

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и

контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением

поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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

#### 1 класс (99 часов)

№ урока	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Игра «Салки-догонялки».	1
2		Ходьба, бег, прыжки как жизненно важные способы передвижения человека. Игры на свежем воздухе: «Совушка», «Пятнашки».	1
3		Игры: «Волк во рву», «У медведя во бору».	1
4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнения строевых команд. Игра «Быстро по местам».	1
5	<b>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики</b>	<b>Выявление уровня физической подготовленности учащихся.</b>	1
6		Развитие координации: бег с изменяющимся направлением. Игра «Салки».	1
7		Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Игра «Кто дальше прыгнет».	1
8		Высокий старт с последующим ускорением.	1
9-10		Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	2
11		Равномерный 6-минутный бег.	1
12		Подвижные и спортивные игры. Упражнения на выносливость. Преодоление полосы препятствий.	1
13		Развитие быстроты: челночный бег 3х10м.	1
14		Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	1
15		Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1
16	<b>Знания о физической культуре</b>	Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Русские народные подвижные игры: «Гуси-лебеди», «Птицелов», «Пятнашки».	1
17		Физическая культура. Правила предупреждения	1

		травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Гимнастика.		
18	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Игры: «Становись - разойдись», «Смена мест».	1	
19	<b>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики</b>	Формирование осанки: ходьба на носках. Игра «Не урони мешочек».	1	
20		Развитие координации: жонглирование малыми предметами (мячом).	1	
21		Преодоление полосы препятствий, включающей в себя перелезание через горку матов.	1	
22		Передвижение по гимнастической стенке и по наклонной гимнастической скамье. Игра «Петрушка на скамейке».	1	
23		Развитие гибкости: «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	1	
24	<b>Знания о физической культуре</b>	Физические упражнения. Характеристики основных физических качеств: гибкости и равновесия. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	1	
25	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	Гимнастика с основами акробатики. Упоры, упражнения в группировке, перекаты.	1	
26		Стойка на лопатках с согнутыми ногами.	1	
27		Стойка на лопатках с поддержкой.	1	
28		Стойка на лопатках.	1	
29		Гимнастический мост из положения лежа на спине с поддержкой.	1	
30		Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1	
31-32		Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	2	
33		<b>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики</b>	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
34			Строевые действия в шеренге и колонне. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия.	1
35-37			Акробатическая комбинация (мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев).	3
38			Развитие гибкости: наклоны вперед-назад, в сторону в стойках на ногах и в седах; выпады и полушпагаты на месте.	1
39			Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).	1
40			<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Лыжная подготовка.

41		Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.	1
42		Подборка инвентаря для занятий лыжами.	1
43-44	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>	Строевые действия в шеренге и колонне с лыжами; выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи на ногу!», «На лыжи становись!».	2
45	<b>Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок</b>	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1
46		Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении).	1
47		Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1
48		Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1
49		Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1
50-51		Передвижение на лыжах скользящим шагом.	2
52		Подъем в гору способом «Лесенка».	1
53		Подъем в гору способом «Ёлочка».	1
54		Спуски и подъёмы на небольшом склоне.	1
55		Спуск и торможение на небольшом склоне.	1
56		Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
57-58		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	2
59	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями 500 м.	1	
60	<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Кто дольше прокатится».	1
61	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	Упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры на снегу: «На буксире», «День и ночь».	1
62		Эстафета в передвижении на лыжах – «Встречная эстафета».	1
63		Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. Двухшажный ход с палками и без.	1
64		Чередование прохождения отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
65	<b>Физической совершенствование</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Игра «Салки».	1
66	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Развитие быстроты, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе.	1
67	<b>Спортивно-оздоровительная</b>	Специальные передвижения без мяча, ведение мяча. «Весёлые старты».	1
68		Организация и проведение спортивных игр (в	1



	<b>деятельность</b>	спортивном зале). Игры: «Краски», «Коршун».	
69		Выполнение простейших закаливающих процедур. Игра «Белые медведи».	1
70		Игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Игра «Пройди бесшумно».	1
71		Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1
72	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Эстафета с мячом и без.	1
73	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	Подвижные и спортивные игры. Развитие координации, подбрасывание волейбольного мяча и его ловля.	1
74		Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
75		Челночный бег 3x10м.	1
76		Метание мяча в вертикальную цель и на дальность.	1
77		Подвижные и спортивные игры. Метание и броски мяча в парах.	1
78		Произвольное преодоление простых препятствий. Эстафета.	1
79		Подвижные и спортивные игры. Ведение и передача мяча в движении. Работа в парах.	1
80		Броски мяча в корзину. Индивидуальная работа с мячом.	1
81	<b>Физическое совершенствование</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств (сила, выносливость). Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Играй, мяч не теряй».	1
82-83	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	Броски и ловля мяча разными способами. Игра «Брось - поймай».	2
84		Ведение мяча в движении.	1
85-86		Подвижные игры на материале баскетбола: «Выстрел в небо», «Охотники и утки».	2
87	<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкая атлетика.	1
88	<b>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетике</b>	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
89		Прыжковые упражнения в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1
90		Развитие быстроты повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Кроссовая подготовка.	1
91		<b>Выявление уровня физической подготовленности учащихся.</b>	1
92		Бег на дистанции до 400м.	1

93		Метание теннисного мяча на дальность.	1
94		Равномерный 6-минутный бег.	1
95		Ускорение из разных исходных положений.	1
96		Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров.	1
97		Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров.	1
98-99		Подвижные игры и эстафеты. Игры: «Салки», «Пятнашки», «К своим флажкам», «Третий лишний» и др.	2

## 2 класс (102 часа)

№ урока	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкая атлетика. Основные термины и понятия видов спорта.	1
2		Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Исторические данные о создании и развитии ГТО. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	1
3		<b>Выявление уровня физической подготовленности учащихся.</b>	1
4	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО (бег 30 метров).</i>	1
5		Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег 60 метров.	1
6		Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Бег 30 метров.	1
7		Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
8		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
9		Прыжковые упражнения в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО (прыжок в длину).	1
10		Развитие силовых способностей: метание набивного мяча одной рукой и двумя из разных исходных положений и разными способами. Игра «Охотники и утки».	1
11		Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	1

12		Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО (метание мяча на дальность).	1
13	<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Игра «Лисы и куры».	1
14	<b>Подвижные и спортивные игры. Основные термины и понятия видов спорта</b>	Футбол: удар по неподвижному мячу.	1
15		Футбол: удар по катящемуся мячу.	1
16		Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1
17		Футбол: остановка мяча.	1
18		Футбол: ведение мяча.	1
19		Подвижные игры на материале футбола: «Гонка мячей», «Метко в цель».	1
20		Волейбол: подбрасывание мяча.	1
21		Волейбол: подача и прием мяча.	1
22		Волейбол: прием и передача мяча.	1
23		Подвижные игры на материале волейбола: «Волна», «Неудобный бросок».	1
24	<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Гимнастика.	1
25	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</b>	Акробатические упражнения. Упоры и седы.	1
26		Стойка на лопатках.	1
27		Гимнастический мост из положения лежа на спине.	1
28		Гимнастический мост.	1
29		Упражнения в группировке.	1
30		Кувырки вперед.	1
31		Кувырки назад.	1
32		Кувырки вперед и назад.	1
33-34		Акробатическая комбинация. Кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	2
35		<b>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики</b>	Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (гимнастические палки). Подвижная игра «Посадка картофеля».
36	Упражнения на низкой перекладине: висы. Подвижная игра «Посадка картофеля».		1
37	Подтягивание в висе стоя и лежа.		1
38	Лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Гимнастические упражнения прикладного характера, перелезание и		1

		переползание. Игра «Прокати быстрее мяч».	
39		Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания.	1
40		Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Игра «Лисы и куры».	1
41		Опорный прыжок в упор на колени	1
42		Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Веревочка под ногами».	1
43-44		Опорный прыжок: с разбега на гимнастического козла.	2
45-46		Преодоление гимнастической полосы препятствий на время.	2
47	<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Организующие команды и приемы при лыжной подготовке.	1
48	<b>Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок</b>	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении).	1
49		Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов, без палок.	1
50		Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов, с палками.	1
51	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки</b>	Передвижение на лыжах: повороты.	1
52-53		Передвижение на лыжах: подъемы, способом «лесенкой».	2
54-55		Передвижение на лыжах: подъемы, способом «полуёлочкой».	2
56-57		Передвижение на лыжах: спуски и торможение.	2
58		Передвижение на лыжах: спуски и торможение, подъемы.	1
59		Передвижение на лыжах: учет навыков подъёма на склон.	1
60		Передвижение на лыжах: учет навыков спуска со склона.	1
61		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	1
62		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход с палками.	1
63		Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход.	1
64		Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход с палками.	1
65		Прохождение тренировочных дистанций 1,5 км.	1
66-67		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	2
68		Прохождение отрезков в режиме большой	1

		интенсивности.	
69-70		Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Игры на горке: «Смелее с горки», «Не задень».	2
71		Передвижение на лыжах: Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «С горки на горку».	1
72		Прохождение тренировочных дистанций. Эстафета на лыжах.	1
73		Эстафеты в передвижении на лыжах.	1
74-75		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	2
76	<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. Волейбол: подбрасывание мяча.	1
77	<b>Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: волейбол</b>	Волейбол: передача мяча. Верхняя передача над собой.	1
78		Волейбол: передача мяча. Нижняя передача над собой.	1
79		Волейбол: передача мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
80		Волейбол: передача мяча. Верхняя передача мяча в парах	1
81		Волейбол: передача мяча. Нижняя передача мяча в парах.	1
82		Подвижные игры с элементами спортивных игр. Волейбол, подбрасывание мяча. Игра пионербол.	1
83	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры</b>	Подача мяча, прием и передача мяча.	1
84		Подвижные игры на материале волейбола.	1
85		Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
86		Баскетбол: ведения мяча.	1
87		Баскетбол: броски мяча в корзину.	1
88-89		Подвижные игры на материале баскетбола.	2
90	<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкая атлетика. Встречная эстафета.	1
91		<b>Выявление уровня физической подготовленности учащихся.</b>	1
92	<b>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики</b>	Развитие быстроты: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег на 30 метров.	1
93		Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Челночный бег 3x10.	1
94		Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе. Бег на 30 метров.	1
95		Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игра «Волк во рву».	1

96		Развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперед.	1
97		Развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1
98		Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг).	1
99		Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1
100		Развитие силовых способностей: преодоление препятствий (12-20 см).	1
101-102		Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Кроссовая подготовка.	2

### 3 класс (102 часа)

№ урока	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкая атлетика. История развития видов спорта и их роль в современном обществе. Игра «Смена сторон».	1
2		Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка). Челночный бег. Особенности организации и проведения самостоятельных занятий и требования к технике безопасности, самоподготовка к сдаче норм ГТО. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i>	1
3	<b>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики</b>	Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. <b>Выявление уровня физической подготовленности учащихся.</b> Бег 30 метров.	1
4		Развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе.	1
5		Развитие быстроты: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Бег на результат 30 метров. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i>	1
6		Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
7	<b>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики</b>	Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	1
8		Броски и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i>	1
9	<b>Спортивно-оздоровительная</b>	Прыжки в длину. Организация и проведение игры «Шишки, желуди, орехи» на спортивной	1

	<b>деятельность.</b>	площадке.	
10	<b>Легкая атлетика</b>	Метание теннисного мяча на результат.	1
11	<b>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики</b>	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1
12	<b>Физическая культура. Из истории физической культуры</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры и первых соревнований.	1
13	<b>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики</b>	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ведение мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
14	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры</b>	Ведение мяча на месте и в движении.	1
15-16		Ведение и передача мяча от груди на месте и в движении.	2
17		Ведение мяча в движении и бросок мяча в кольцо.	1
18		Ведение мяча левой (правой) рукой, передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
19		Ведение мяча левой (правой) рукой на месте. Воспроизведение заданной игровой позы.	1
20		Ведение мяча. Эстафета с мячом.	1
21		Передача и ловля мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».	1
22		Передача и ловля мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	1
23		Броски мяча в корзину от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
24		Комплексы физических упражнений для физкультурминуток. Игра в мини-баскетбол.	1
25		<b>Физическая культура. Гимнастика с основами акробатики</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне.
26	<b>Общеразвивающие упражнения на основе гимнастики с основами акробатики</b>	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. Кувырки вперед и назад.	1
27		Стойка на лопатках.	1
28		Гимнастический мост. Кувырок вперед и назад.	1
29		Кувырок вперед, назад и перекат. Игра точный поворот.	1

30-31		Акробатическая комбинация: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	2
32		Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя.	1
33		Развитие силовых способностей: подтягивание в висе лежа.	1
34		Развитие гибкости: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях. Подтягивание в висе стоя и лежа.	1
35		Вис стоя и лежа. Вис на гимнастической стенке.	1
36		Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Игра «Не ошибись».	1
37		Передача набивного мяча (1кг). Подвижная игра «Три движения».	1
38		Отжимания лежа с упором на гимнастическую скамейку.	1
39	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</b>	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, ползания и переползания.	1
40-41	<b>Способы физической деятельности. Гимнастика с основами акробатики</b>	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	2
42-43		Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	2
44		Комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1
45-46	<b>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики</b>	Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	2
47	<b>Физическая культура. Подвижные и спортивные игры</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Лыжная подготовка. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание и координацию.	1



48	<b>Способы физкультурной деятельности. Лыжные гонки</b>	Выполнение простейших закаливающих процедур. Передвижение на лыжах: скользящим шагом без палок.	1	
49		Передвижение на лыжах: скользящий шаг с палками. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.	1	
50		Передвижение на лыжах: скользящим шагом без палок. Игра «Кто быстрее».	1	
51-52		Передвижение на лыжах: подъемы на склон, способом «полуелочкой». Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	2	
53-54		Передвижение на лыжах: подъемы на склон, способом «лесенкой».	2	
55		Передвижение на лыжах: спуски с горки. Игра «с горки на горку».	1	
56		Передвижение на лыжах: торможение.	1	
57		Передвижение на лыжах: учет навыков спуска и торможения со склона. Игра «Кто быстрее».	1	
58		<b>Общеразвивающие упражнения на материале лыжных гонок</b>	Передвижение на лыжах: подборание предметов во время спуска в низкой стойке (развитие координации).	1
59			Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	1
60	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход с палками.		1	
61	Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход.		1	
62	Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход с палками.		1	
63-64	Прохождение тренировочных дистанций 1,5 км.		2	
65	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.		1	
66	Прохождение отрезков в режиме большой интенсивности.		1	
67-68	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень».		2	
69	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход с палками. Игра «с горки на горку».		1	
70	Прохождение тренировочных дистанций. Эстафета на лыжах.		1	
71	Эстафеты в передвижении на лыжах.		1	
72-73	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.		2	
74	Эстафета на лыжах. Эстафета с надеванием лыж.		1	
75-77	Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций (1км, 1,5 км, 2 км).		3	

78	<b>Знания о физической культуре.</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. Волейбол: подбрасывание мяча.	1
79	<b>Подвижные и спортивные игры на материале спортивных игр: волейбол</b>	Волейбол: передача мяча. Верхняя передача над собой.	1
80		Волейбол: передача мяча. Нижняя передача над собой.	1
81		Волейбол: передача мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.	1
82		Волейбол: передача мяча. Верхняя передача мяча в парах	1
83		Волейбол: передача мяча. Нижняя передача мяча в парах.	1
84		Волейбол: подвижные игры на материале волейбола. Игра в пионербол.	1
85-86		Волейбол: подача мяча. Нижняя прямая подача.	2
87		Волейбол: Передачи мяча через сетку.	1
88		Волейбол: Передачи мяча в парах через сетку.	1
89-90		Волейбол: Передачи мяча через сетку.	2
91		Волейбол: подвижные игры на материале волейбола. Игра в пионербол.	1
92		<b>Знания о физической культуре. Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкая атлетика. Прыжки и бег. <b>Выявление уровня физической подготовленности учащихся.</b>
93		Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег на 30 метров.	1
94		Ускорение из разных исходных положений. Челночный бег 3x10.	1
95		Бег с горки в максимальном темпе. Бег на 30 метров.	1
96	<b>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики</b>	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игра «Волк во рву».	1
97		Прыжки с продвижением вперед.	1
98		Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1
99		Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	1
100		Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.	1
101		Развитие силовых способностей: преодоление препятствий (12-20 см).	1
102		Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Кроссовая подготовка.	1

**4 класс (102 часа)**

№ урока	Тема раздела	Тема урока	Кол-во часов
1	<b>Знания о физической культуре. Из истории физической культуры</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Игра «Смена сторон».	1
2	<b>Способы физкультурной деятельности.</b>	Самостоятельные занятия. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка). Составление режима дня. Бег на дистанции до 400 метров ( <i>подготовка к сдаче норм ГТО</i> ).	1
3	<b>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики</b>	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег 30 метров. Организующие команды и приемы.	1
4		Развитие силовых способностей и быстроты: выполнение беговых нагрузок в горку; бег с горки в максимальном темпе.	1
5	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика</b>	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. <b>Выявление уровня физической подготовленности учащихся.</b> Бег на результат 30 метров.	1
6		Развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1
7		Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	1
8		Прыжки в длину. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
9		Броски и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i>	1
10		Метание теннисного мяча на результат.	1
11		Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.	1
12		Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
13		Прыжковые упражнения: обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание».	1
14		Прыжковые упражнения: обучение прыжку в высоту способом «перешагивание».	1
15		Прыжковые упражнения: совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
16		Челночный бег 3x10 м.	1
17		Эстафета «Веселые старты».	1
18	<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1

		Гимнастика. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.	
19		История физической культуры, ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Подвижная игра «Вышибалы».	1
20	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики</b>	Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Подъем туловища за 30 секунд ( <i>подготовка к сдаче норм ГТО</i> ).	1
21		Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага. Кувырки вперед и назад.	1
22		Стойка на лопатках. Гимнастический мост. Кувырок вперед и назад.	1
23		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Прыжки со скакалкой.	1
24-25		Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	2
26		<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Игра «Ниточка и иголочка».
27-28	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Наклон вперед из положения, стоя ( <i>подготовка к сдаче норм ГТО</i> ).	2
29-30		Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощениями. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики) <i>подготовка к сдаче норм ГТО</i> .	2
31	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями.	1
32		Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1
33		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания. Широкие стойки на ногах.	1
34		Броски в стенку и ловля теннисного мяча. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».	1
35	<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	1

		История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы дыхательных упражнений. Игра «передал- садись».	
36	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Подвижные и спортивные игры</b>	Развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Баскетбол: ведение мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
37		Баскетбол: специальные передвижения без мяча.	1
38		Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении.	1
39		Баскетбол: ведение мяча в движении и бросок мяча в кольцо.	1
40		Баскетбол: ведение и передача мяча от груди на месте и в движении.	1
41		Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание. Поднимание туловища за 30 секунд <i>подготовка к сдаче норм ГТО.</i>	1
42		Баскетбол: ведение мяча левой (правой) рукой, передача мяча одной рукой от плеча на месте.	1
43		Баскетбол: ведение мяча левой (правой) рукой на месте. Воспроизведение заданной игровой позы.	1
44		Баскетбол: ведение мяча. Эстафета с мячом.	1
45		Баскетбол: броски мяча в корзину от груди. Игра в мини-баскетбол.	1
46		Баскетбол: передача и ловля мяча в квадрате. Игра в мини-баскетбол.	1
47		Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1
48		Передача и ловля мяча в кругу. Игра «Салки с мячом».	1
49	<b>Знания о физической культуре</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Лыжная подготовка. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание и координацию.	1
50	<b>Способы физкультурной деятельности. Лыжные гонки</b>	Выполнение простейших закаливающих процедур. Передвижение на лыжах: скользящим шагом без палок.	1
51		Передвижение на лыжах: скользящий шаг с палками. Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.	1
52		Передвижение на лыжах: подъемы на склон, способом «лесенкой».	1
53		Передвижение на лыжах: спуски с горки. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Игра «с горки на горку».	1

54		Передвижение на лыжах: торможение.	1
55		Передвижение на лыжах: учет навыков спуска и торможения со склона. Игра «Кто быстрее».	1
56		Передвижение на лыжах: подбор предметов во время спуска в низкой стойке.	1
57		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	1
58		Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход с палками.	1
59		Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход.	1
60		Передвижение на лыжах: одновременный двухшажный ход с палками.	1
61		Развитие выносливости: прохождение тренировочных дистанций 1,5 км.	1
62	<b>Знания о физической культуре. Подвижные и спортивные игры</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. Подбрасывание мяча.	1
63		Волейбол: передача мяча. Верхняя передача над собой.	1
64		Волейбол: передача мяча. Нижняя передача над собой.	1
65		Волейбол: передача мяча. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой. Игра в «пионербол».	1
66		Волейбол: передача мяча. Верхняя передача мяча в парах.	1
67		Волейбол: подвижные игры на материале волейбола. Игра в пионербол.	1
68		Волейбол: передача мяча. Нижняя передача мяча в парах.	1
69		Волейбол: подача мяча. Нижняя прямая подача.	1
70		Волейбол: Передачи мяча через сетку.	1
71		Волейбол: Передачи мяча в парах через сетку.	1
72		Волейбол: Передачи мяча через сетку.	1
73		Волейбол: подвижные игры на материале волейбола. Игра в пионербол.	1
74	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Профилактика и коррекция нарушений осанки. Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки в движении. Виды стилизованной ходьбы под музыку.	1
75	<b>Способы физической деятельности</b>	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей осанки и физических качеств.	1
76	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1
77		Формирование осанки: комплексы	1

		корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.	
78	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	Прыжок в длину с места. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i>	1
79	<b>Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики с основами акробатики</b>	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: перемахи.	1
80-81		Прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.	2
82-83		Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	2
84 - 85		Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и подтягивания на перекладине (мальчики) подготовка к сдаче норм ГТО.	2
86 - 87		Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах). Наклон вперед из положения, стоя (подготовка к сдаче норм ГТО).	2
88	<b>Физическое совершенствование</b>	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Измерение длины и массы тела.	1
89	<b>Физические упражнения</b>	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости. Переноска партнера в парах. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
90	<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкая атлетика. Прыжки и бег.	1
91		<b>Выявление уровня физической подготовленности учащихся.</b>	1
92	<b>Общеразвивающие упражнения на материале легкой атлетики</b>	Ускорение из разных исходных положений. Челночный бег 3х10. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i>	1
93		Развитие быстроты: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег на 30 метров.	1
94		Броски теннисного мяча на дальность.	1
95		Броски: метание теннисного мяча на дальность. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i>	1
96		Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами.	1
97		Прыжковые упражнения: обучение прыжкам в	1

		высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	
98		Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i>	1
99		Повторное выполнение многоскоков. Бег на 60	2
100		метров. <i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i>	
101		Преодоление препятствий (12-20 см).	1
102		Равномерный 6-минутный бег. Кроссовая подготовка.	1