

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской Республики
«Старозятцинская школа-интернат»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1 от 29.08.2024г.

Утверждаю
Директор ГКОУ УР
«Старозятцинская школа-интернат»:
_____ Г.А. Шаляпин
Приказ №.81-ОД от 02.09.2024г.

Принято на заседании
Педагогического совета
Протоколом №1 от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по Адаптивной физкультуре

Образовательная программа: адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Класс (группа): 1-4

Разработчик рабочей программы:

Ильминских Дмитрий Александрович

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Старозытцинская общеобразовательная школа-интернат» на 2024 – 2025 учебный год.

Программа предмета разработана в соответствии со следующими документами:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. № 26);
- Приказ Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений";
- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)";

Основная цель изучения предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребёнка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Программа Физическая культура (Адаптивная физическая культура) включает разделы:

- Знания о физической культуре
- Гимнастика
- Легкая атлетика
- Лыжная подготовка
- Подвижные игры
- Пионербол

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

В Старозыятцинской общеобразовательной школе-интернат основной формой занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры. Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. В то же время у школьника с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или не завершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития. Вместе с тем механический перенос на контингент с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения. Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Раздел 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В учебном плане ГКОУ УР «Старозыятцинская школа-интернат» предмет «Физическая культура» является частью обязательной предметной области «Физическая культура». Рабочая программа по предмету «Физическая культура» рассчитана на учебный год. Количество учебных часов в году: 102 часа – для 1 – 4 классов, из расчета 3 учебных часа преподавания предмета в неделю соответственно.

Раздел 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Личностные результаты

Личностные результаты 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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета заключаются в следующем:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
- формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
- воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Основные требования к знаниям и умениям обучающихся заключаются в следующем:

а) 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.

б) Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр и других видов физической культуры;
- 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.

Раздел 5. Содержание учебного предмета

Знание о физической подготовке.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика.

Теоретические сведения:

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

Практический материал:

А) 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.

Б) 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.

Лёгкая 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 с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с 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.

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. 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 в длину и высоту с шага. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. 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. 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.

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:

Спуски, повороты, торможение. Выполнение команд: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем «елочкой», «лесенкой». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах (до 0.5 км за урок).

Коррекционные подвижные 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:

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры». Игры с бегом и прыжками: «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Подвижная цель», «Обгони мяч», игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Пионербол

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).

Раздел 6. Тематический план

1 класс

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов				
		всего	теория	практика	экскурсии	контроль
1.	Легкая атлетика	26	1	25		
2.	Гимнастика	24		24		
3.	Подвижные игры	26		26		
4.	Лыжная подготовка	26	1	25		
	Итого	102	2	100		

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание	Виды деятельности
Раздел 1. Лёгкая атлетика, 13 ч (I четверть)			

1.	Вводный инструктаж по охране труда	Соблюдение техники безопасности при прыжках, метании мяча, беге по дорожке	Выполнение правил поведения и техники безопасности на уроках
2.	Понятия о начале ходьбы и бега	Выполнение дыхательных упражнений при ходьбе, беге	Выполнение бега и ходьбы в колонне
3.	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега	При ходьбе держать спину прямо, не сутулиться, выполнять отмашку рук	Выполнение ходьбы и бега без задержки дыхания
4.	значение правильной осанки при ходьбе	Правильная постановка ног, выполнение команды под счёт, левой раз, два, три	Выполнение упражнения на формирование правильной осанки без предметов
5.	ходьба парами по кругу, взявшись за руки	Учиться слушать команды учителя, при необходимости принимать участие при ходьбе, взявшись за руки, по кругу	Выполнение ходьбы парами
6.	обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем	Учить детей самостоятельно образовывать пары для выполнения физических упражнений, ходьбы парами, взявшись за руки, передвигаться в колонне, соблюдая дистанцию, знать место в строю	Выполнение ходьбы в умеренном темпе
7.	ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	Правильно выполнять дыхательные упражнения, не задерживая дыхание	Выполнение ходьбы по прямой линии
8.	ходьба с сохранением правильной осанки	Следить за постановкой стопы на линию при передвижении по команде «Шагом, марш!»	Выполнение ходьбы с соблюдением осанки
9.	ходьба в чередовании с бегом	Уметь ходить на носках, выполнять перекат с пятки на носок, выполнять ходьбу на внешней и внутренней стороне стопы с соблюдением правильной осанки, выполнять различные исходные положения рук при ходьбе	Выполнение ходьбы и бега
10.	ходьба с изменением скорости	Уметь выполнять переход с бега на шаг, с шага на бег	Выполнение ходьбы с изменением скорости передвижения

11.	ходьба с различным положением рук: на поясе, к плечам, перед грудью, за голову	Уметь выполнять ходьбу на месте с отмашкой рук и под счёт	Выполнение ходьбы с различным положением рук
12.	ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра	Уметь выполнять команду «шире шаг», «короче шаг», «на месте», «вперёд, марш», «стой»	Выполнение ходьбы с высоким подниманием бедра
13.	ходьба в медленном, среднем и быстром темпе	Выполнение различных исходных положений рук по команде учителя	Выполнение ходьбы в различном темпе
Раздел 2. Гимнастика, 11 ч			
14.	понятия: колонна, шеренга, круг	Прыжки в длину, с шага, с бега	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
15.	Построения и перестроения. Упражнения без предметов: основные положения рук, ног, головы, туловища	одежда и обувь гимнаста	Знание формы одежды гимнаста
16.	упражнения для расслабления мышц	правила поведения на уроках гимнастики	Выполнение правил поведения и техники безопасности на уроках
17.	упражнения для мышц шеи	понятия: колонна, шеренга, круг	Выполнение построения в колонну, шеренгу, круг
18.	упражнения на укрепление мышц спины и живота	Построения и перестроения	Выполнение построения и перестроения
19.	упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса	Встряхивание руками и ногами	Выполнение встряхивания рук и ног
20.	упражнения на мышцы ног	Наклоны влево, вправо, вперёд, назад	Выполнение наклонов влево, вправо, вперёд, назад
21.	упражнения на дыхание	Наклоны влево, вправо, вперёд, назад	Выполнение упражнений на укрепление мышц спины и живота
22.	упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	Сгибание, разгибание рук в упоре	Выполнение упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса

23.	упражнения на формирование правильной осанки	Прыжки	Выполнение упражнений на нижние конечности
24.	упражнения на укрепление мышц туловища	Беговые упражнения	Выполнение дыхательных упражнений
Раздел 3. Гимнастика, 13 ч (II четверть)			
25.	Упражнения с предметами: упражнения с гимнастическими палками	Упражнения с гимнастическими палками	Выполнение упражнений для мелкой моторики
26.	упражнения с флажками	Упражнения с флажками	Выполнение упражнений с соблюдением осанки
27.	упражнения с малыми обручами	Наклоны влево, вправо, вперёд, назад	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища
28.	упражнения с малыми мячами	Упражнения с мячами	Выполнение упражнений с гимнастическими предметами
29.	упражнения с большим мячом	Выполнение упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручем, с большими и малыми мячами, с набивными мячами	Выполнение упражнений с гимнастическими предметами
30.	Ходьба по гимнастической скамейке в различном темпе	Руки на поясе, руки в стороны, руки за спиной.	Выполнение ходьбы с удержанием равновесия
31.	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами	Руки на поясе, в стороны, вперёд.	Выполнение ходьбы с удержанием равновесия
32.	Подбрасывание мяча вверх, ловля перед собой двумя руками	Подброс мяча левой, правой рукой, одновременная ловля мяча мягко (упор присев).	Выполнение подброса и ловли мяча
33.	Подбрасывание мяча вверх, ловля перед собой двумя руками.	Ноги на ширине плеч, ловля мяча на уровне груди.	Выполнение подброса и ловли мяча
34.	Движение в колонне с изменением направления.	Передвижение в колонне, из колонны не выходить.	Выполнение передвижения в колонне
35.	Движение в колонне с изменением направления.	Движение под счёт.	Выполнение передвижения в колонне
36.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом	Положение туловища, рук при выполнении упражнения	Выполнение подтягивания колен к туловищу
37.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом	Носочки оттянуты, руки после выполнения подтягивания вдоль туловища	Выполнение подтягивания колен к туловищу
Раздел 4. Подвижные игры, 11 ч			
38.	Подвижные игры, «Кошка и мышки».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры

39.	Подвижные игры, «Кошка и мышки».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
40.	Подвижные игры, «У медведя во бору».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
41.	Подвижные игры, «У медведя во бору».	Правила игры, выбор водящего, заучивание стихов.	Выполнение и соблюдение правил игры
42.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
43.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
44.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
45.	Подвижные игры, «Пустое место».	Игра, правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
46.	Подвижные игры, «Пустое место».	Игра, правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
47.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
48.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
Раздел 5. Лыжная подготовка, 26 ч (III четверть)			
49.	Повторный инструктаж по охране труда		Выполнение правил поведения и техники безопасности на уроках
50.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.	Выполнение команды «В одну шеренгу становись!»
51.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.	Выполнение команды «В одну шеренгу становись!»
52.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.	Выполнение команды «В одну шеренгу становись!»
53.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.	Выполнение команды «В одну шеренгу становись!»
54.	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!»	Построение в шеренгу, колонну.	Выполнение команд учителя
55.	Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!»	Построение в шеренгу, колонну.	Выполнение команд учителя
56.	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь	Последовательность закрепления лыж
57.	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь	Последовательность закрепления лыж
58.	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь	Последовательность закрепления лыж
59.	Передвижение на лыжах скользящим шагом	Как готовиться к занятиям на лыжах	Выполнение передвижений с соблюдением дистанции
60.	Передвижение на лыжах скользящим шагом	Как готовиться к занятиям на лыжах	Выполнение передвижений с соблюдением дистанции

61.	Передвижение на лыжах скользящим шагом	Правила поведения на занятиях	Выполнение передвижений с соблюдением дистанции
62.	Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж	Значимость техники, приёма	Выполнение переступаний пятками лыж
63.	Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж	Значимость техники, приёма	Выполнение переступаний пятками лыж
64.	Передвижение на лыжах до 800 м	Дистанция между учениками	Выполнение технических приёмов
65.	Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног	Выполнение одновременных отталкиваний
66.	Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног	Выполнение одновременных отталкиваний
67.	Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног	Выполнение одновременных отталкиваний
68.	Передвижение на лыжах до 500 м	Дистанция между учениками	Выполнение технических приёмов
69.	Передвижение на лыжах до 800 м	Дистанция между учениками	Выполнение технических приёмов
70.	Игры на лыжах	Правила игры	Выполнение и соблюдение правил игры
71.	Игры на лыжах	Правила игры	Выполнение и соблюдение правил игры
72.	Игры на лыжах	Правила игры	Выполнение и соблюдение правил игры
73.	Подъём лесенкой	Попеременное переставление ног	Выполнение подъёма переступанием
74.	Подъём лесенкой	Попеременное переставление ног	Выполнение подъёма переступанием
Раздел 6. Подвижные игры, 4 ч			
75.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
76.	Подвижные игры, «У медведя во бору».	Правила игры, выбор водящего, заучивание стихов.	Выполнение и соблюдение правил игры
77.	Подвижные игры, «Пустое место».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
78.	Подвижные игры, «Пустое место».	Игра, правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
Раздел 7. Подвижные игры, 11 ч (IV четверть)			
79.	Подвижные игры, «Пустое место».	Игра.	Выполнение и соблюдение правил игры
80.	Подвижные игры, «Пустое место».	Игра, правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
81.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
82.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение и соблюдение правил игры
83.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение и соблюдение правил игры

84.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
85.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
86.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
87.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
88.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение и соблюдение правил игры
89.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение и соблюдение правил игры
Раздел 8. Лёгкая атлетика, 13 ч			
90.	Метание мяча	Хват мяча	Выполнение хвата мяча
91.	Метание мяча	Хват мяча	Выполнение хвата мяча
92.	Метание мяча	Хват мяча	Выполнение хвата мяча
93.	Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений
94.	Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений
95.	Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений
96.	Бег 40 метров	Бег на скорость	Выполнение команд «На старт!», «Марш!»
97.	Бег 40 метров	Бег на скорость	Выполнение команд «На старт!», «Марш!»
98.	Прыжки в длину с разбега	Правильное приземление	Выполнение отталкивания от линии
99.	Прыжки в длину с разбега	Правильное приземление	Выполнение отталкивания от линии
100.	Прыжки в длину с разбега	Правильное приземление	Выполнение отталкивания от линии
101.	Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений
102.	Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений

2 класс

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов				
		всего	теория	практика	экскурсии	контроль
1.	Легкая атлетика	26	1	25		
2.	Гимнастика	26		26		
3.	Подвижные игры	26		26		
4.	Лыжная подготовка	24	1	23		
	Итого	102	2	100		

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание	Виды деятельности
-------	------------------------	------------	-------------------

Раздел 1. Лёгкая атлетика, 13 ч (I четверть)			
1.	Вводный инструктаж по охране труда	Правила безопасности при занятиях физической культурой	Выполнение правил поведения и техники безопасности на уроках
2.	Ходьба в различном темпе.	Как правильно дышать во время ходьбы.	Выполнение ходьбы в различном темпе
3.	1. Чередование бега и ходьбы	Как правильно дышать во время ходьбы и бега.	Выполнение бега и ходьбы
4.	2. Чередование бега и ходьбы	Что такое бег, ходьба.	Выполнение бега и ходьбы
5.	3. Чередование бега и ходьбы	Как правильно дышать во время ходьбы и бега.	Выполнение бега и ходьбы
6.	1. Быстрый бег на скорость 20-30 м.	Правильная работа рук и ног в беге на короткую дистанцию.	Выполнение команд «На старт!», «Марш!»
7.	2. Быстрый бег на скорость 20-30 м.	Правильная работа рук и ног в беге на короткую дистанцию.	Выполнение команд «На старт!», «Марш!»
8.	3. Быстрый бег на скорость 20-30 м.	Правильная работа рук и ног в беге на короткую дистанцию.	Выполнение команд «На старт!», «Марш!»
9.	1. Прыжки в длину с места.	Положение ног и рук при отталкивании.	Выполнение прыжка от линии
10.	2. Прыжки в длину с места.	Положение рук и ног при отталкивании.	Выполнение прыжка от линии
11.	3. Прыжки в длину с места.	Положение рук и ног при отталкивании.	Выполнение прыжка от линии
12.	1. Специальные беговые упражнения	Ходьба с высоки подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, прыжковые упражнения	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений
13.	2. Специальные беговые упражнения	Ходьба с высоки подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, прыжковые упражнения	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений
Раздел 2. Гимнастика, 11 ч			
14.	Построение в шеренгу с выполнением команд «равняйся!», «смирно!»	Кто такой «направляющий», «замыкающий»	Выполнение строевых приёмов
15.	Построение в колонну с выполнением команд «на месте шагом марш!», «шагом марш!», «класс, стой!»	Команды «на месте шагом марш!», «класс, стой!»; ходьба с левой ноги в колонне	Выполнение строевых приёмов
16.	Построение в шеренгу, колонну по команде учителя	Своё место в строю, выполнение команд, «на месте шагом марш!», «класс, стой!»	Выполнение строевых приёмов
17.	1. Ходьба, бег в колонне по заданию учителя.	Своё место в строю	Выполнение команд
18.	2. Ходьба, бег в колонне по заданию учителя.	Кто «направляющий», «замыкающий»	Выполнение команд
19.	Бег в колонне со сменой направления по ориентирам.	Чередование вдоха и выдоха в беге	Выполнение команд
20.	1. Перестроение в шеренгу, колонну, в круг.	Перестроение по команде, «шагом марш!»	Выполнение расчёта с 1 по 3
21.	2. Перестроение в шеренгу, колонну, в круг.	Перестроение по команде, «шагом марш!»	Выполнение расчёта с 1 по 3

22.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом	Работа рук поочерёдно и одновременно, ноги вдоль скамейки, носки оттянуты.	Выполнение лазаний различным способом
23.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке разноимённым способом.	Скамейка находится под углом 45°, одновременная и попеременная работа рук.	Выполнение хватов на гимнастической скамейке
24.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	Нога и рука переставляется одновременно на жердь, перехватывать одной рукой и переставлять одну ногу.	Выполнение хватов на гимнастической скамейке
Раздел 3. Гимнастика, 15 ч (II четверть)			
25.	1. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом.	Одновременная работа левой руки и левой ноги.	Выполнение подтягивания колен к туловищу
26.	2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способом.	Комбинированная работа ног и рук при лазании.	Выполнение подтягивания колен к туловищу
27.	3. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способом.	Комбинированная работа ног и рук при лазании	Выполнение подтягивания колен к туловищу
28.	1. Подлезание под препятствия (козёл, стул, гимнастическая палка).	Проход под снарядами на четвереньках, лёжа на животе, полный сед.	Выполнение сгибания ног при подлезании
29.	2. Подлезание под препятствия (козёл, стул, гимнастическая палка).	Проход под снарядами на четвереньках, лёжа на животе, полный сед.	Выполнение сгибания ног при подлезании
30.	1. Ходьба по гимнастической скамейке в различном темпе	Руки на поясе, руки в стороны, руки за спиной.	Выполнение ходьбы с удержанием равновесия
31.	2. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами	Руки на поясе, в стороны, вперёд.	Выполнение ходьбы с удержанием равновесия
32.	1. Подбрасывание мяча вверх, ловля перед собой двумя руками	Подброс мяча левой, правой рукой, одновременная ловля мяча мягко (упор присев).	Выполнение подброса и ловли мяча
33.	2. Подбрасывание мяча вверх, ловля перед собой двумя руками.	Ноги на ширине плеч, ловля мяча на уровне груди.	Выполнение подброса и ловли мяча
34.	1. Движение в колонне с изменением направления.	Передвижение в колонне, из колонны не выходить.	Выполнение передвижения в колонне
35.	2. Движение в колонне с изменением направления.	Движение под счёт.	Выполнение передвижения в колонне
36.	1. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом	Положение туловища, рук при выполнении упражнения	Выполнение подтягивания колен к туловищу
37.	2. Лазание по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом	Носочки оттянуты, руки после выполнения подтягивания вдоль туловища	Выполнение подтягивания колен к туловищу
38.	Кувырок вперёд	Правильная постановка рук на маты	Выполнение группировки при кувырках
39.	Кувырок назад	Отталкивание руками	Выполнение группировки при кувырках
Раздел 4. Подвижные игры, 9 ч			
40.	Подвижные игры, «Кошка и мышки».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры

41.	Подвижные игры, «У медведя во бору».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
42.	Подвижные игры, «У медведя во бору».	Правила игры, выбор водящего, заучивание стихов.	Выполнение и соблюдение правил игры
43.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
44.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
45.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
46.	Подвижные игры, «Пустое место».	Игра, правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
47.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
48.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
Раздел 5. Лыжная подготовка, 24 ч (III четверть)			
49.	Повторный инструктаж по охране труда		Выполнение правил поведения и техники безопасности на уроках
50.	Подвижные игры, «Пустое место».	Игра, правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
51.	1. Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.	Выполнение команды «В одну шеренгу становись!»
52.	2. Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.	Выполнение команды «В одну шеренгу становись!»
53.	3. Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.	Выполнение команды «В одну шеренгу становись!»
54.	1. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!»	Построение в шеренгу, колонну.	Выполнение команд учителя
55.	2. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!»	Построение в шеренгу, колонну.	Выполнение команд учителя
56.	1. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь	Последовательность закрепления лыж
57.	2. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь	Последовательность закрепления лыж
58.	3. Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь	Последовательность закрепления лыж
59.	1. Передвижение на лыжах скользящим шагом	Как готовиться к занятиям на лыжах	Выполнение передвижений с соблюдением дистанции
60.	2. Передвижение на лыжах скользящим шагом	Как готовиться к занятиям на лыжах	Выполнение передвижений с соблюдением дистанции
61.	3. Передвижение на лыжах скользящим шагом	Правила поведения на занятиях	Выполнение передвижений с соблюдением дистанции
62.	1. Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж	Значимость техники, приёма	Выполнение переступаний пятками лыж

63.	2. Поворот на месте «переступанием» вокруг носков лыж	Значимость техники, приёма	Выполнение переступаний пятками лыж
64.	1. Передвижение на лыжах до 800 м	Дистанция между учениками	Выполнение технических приёмов
65.	1. Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног	Выполнение одновременных отталкиваний
66.	2. Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног	Выполнение одновременных отталкиваний
67.	3. Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног	Выполнение одновременных отталкиваний
68.	Передвижение на лыжах до 800 м	Дистанция между учениками	Выполнение технических приёмов
69.	1. Игры на лыжах	Правила игры	Выполнение и соблюдение правил игры
70.	2. Игры на лыжах	Правила игры	Выполнение и соблюдение правил игры
71.	3. Игры на лыжах	Правила игры	Выполнение и соблюдение правил игры
72.	1. Подъём лесенкой	Попеременное переставление ног	Выполнение подъёма переступанием
Раздел 6. Подвижные игры, 6 ч			
73.	1. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
74.	2. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
75.	3. Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
76.	Подвижные игры, «У медведя во бору».	Правила игры, выбор водящего, заучивание стихов.	Выполнение и соблюдение правил игры
77.	1. Подвижные игры, «Пустое место».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
78.	2. Подвижные игры, «Пустое место».	Игра, правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
Раздел 7. Подвижные игры, 11 ч (IV четверть)			
79.	Подвижные игры, «Пустое место».	Игра.	Выполнение и соблюдение правил игры
80.	Подвижные игры, «Пустое место».	Игра, правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
81.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
82.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение и соблюдение правил игры
83.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение и соблюдение правил игры
84.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
85.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
86.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры

87.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
88.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение и соблюдение правил игры
89.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение и соблюдение правил игры
Раздел 8. Лёгкая атлетика, 13 ч			
90.	Метание мяча	Хват мяча	Выполнение хвата мяча
91.	Метание мяча	Хват мяча	Выполнение хвата мяча
92.	Метание мяча	Хват мяча	Выполнение хвата мяча
93.	1. Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений
94.	2. Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений
95.	3. Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений
96.	1. Бег 40 метров	Бег на скорость	Выполнение команд «На старт!», «Марш!»
97.	2. Бег 40 метров	Бег на скорость	Выполнение команд «На старт!», «Марш!»
98.	1. Прыжки в длину с разбега	Правильное приземление	Выполнение отталкивания от линии
99.	2. Прыжки в длину с разбега	Правильное приземление	Выполнение отталкивания от линии
100.	3. Прыжки в длину с разбега	Правильное приземление	Выполнение отталкивания от линии
101.	1. Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений
102.	2. Специальные беговые упражнения	Бег с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений

3 класс

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов				
		всего	теория	практика	экскурсии	контроль
1.	Лёгкая атлетика	26	1	25		
2.	Гимнастика	26		26		
3.	Лыжная подготовка	24	1	23		
4.	Подвижные игры	26		26		
	Итого	102	2	100		

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание	Виды деятельности
Раздел 1. Лёгкая атлетика, 14 ч (I четверть)			
1.	Вводный инструктаж по охране труда		Выполнение правил поведения и техники безопасности на уроках
2.	Ходьба в различном темпе	Согласованная работа рук и ног в ходьбе, правильное дыхание	Выполнение ходьбы в различном темпе

3.	Ходьба в различном темпе	Правильное дыхание, постановка ног и движение рук	Выполнение ходьбы в различном темпе
4.	Высокий старт	Выполнение команд: «На старт!», «Марш!»	Выполнение бега в равномерном темпе
5.	Высокий старт	Выполнение команд: «На старт!», «Марш!»	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений
6.	Специальные беговые упражнения	Выполнять бег с высоким подниманием бедра, захлест голени назад	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
7.	Бег на 30 м	Стартовать и финишировать по команде	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
8.	Бег на 30 м	Переходить с ходьбы на бег и с бега на ходьбу	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»
9.	Метание теннисного мяча на дальность с места	Правильное удерживание мяча в руке	Выполнение беговых упражнений с различных исходных положений
10.	Метание теннисного мяча на дальность с места	Правильное отведение руки назад	Выполнение расчёта дежурного
11.	Метание теннисного мяча на дальность с места	Маховые движения рукой вперёд	Выполнение строевых приёмов
12.	Прыжки в длину с места	Место отталкивания	Выполнение строевых приёмов
13.	Прыжки в длину с места	Правильное приземление	Выполнение отталкивания от линии
14.	Прыжки в длину с места	Правильное приземление	Выполнение отталкивания от линии
Раздел 2. Гимнастика, 10 ч			
15.	Построение в колонну, в шеренгу с последующим выполнением команд «Равнясь!», «Смирно!», «Вольно!»	Перестраиваться в колонну, шеренгу	Выполнение перестроения из колонны в шеренгу
16.	Повороты на месте направо, налево	Выполнять повороты под счёт «раз», «два»	Выполнение перестроения из колонны в шеренгу
17.	Размыкание и смыкание приставными шагами	Смыкаться, размыкаться приставными шагами	Выполнение команды на размыкание от середины
18.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два по команде: «Направо по два марш!»	Перестраиваться из колонны по одному в колонну по два	Выполнение команды на размыкание от середины
19.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноимённым способом	Поочерёдное и одновременное переставление рук и ног на гимнастической стенке	Выполнение лазаний различным способом
20.	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз одноименным и разноимённым способом	Поочерёдное и одновременное переставление рук и ног на гимнастической стенке	Выполнение лазаний различным способом
21.	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами	Не отрывая рук и ног от жерди, выполнять переступание	Выполнение лазаний различным способом

22.	Лазание по гимнастической стенке в стороны приставными шагами	Не отрывая рук и ног от жерди, выполнять переступание	Выполнение перехода под снарядами
23.	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени	Одноимённое и разноимённое передвижение ног, рук	Выполнение перехода через гимнастические снаряды
24.	Подлезание под гимнастические снаряды, препятствия высотой 30-40 см	Ползать на животе, на четвереньках	Выполнение ходьбы с удержанием равновесия
Раздел 3. Гимнастика, 16 ч (II четверть)			
25.	Подлезание под гимнастические снаряды, препятствия высотой 30-40 см	Ползать на животе, на четвереньках	Выполнение прыжков через скамейку с опорой на руки
26.	Повороты на месте направо, налево	Выполнять повороты под счёт «раз», «два»	Выполнение отталкивания от мостика
27.	Повороты на месте направо, налево	Выполнять повороты под счёт «раз», «два»	Выполнение отталкивания от мостика
28.	Перелезание через препятствие высотой 30 см	Перелезть через различные предметы	Выполнение перестроения из колонны в шеренгу
29.	Ходьба по гимнастической скамейке	Выполнять ходьбу на носках, с пятки на носок	Выполнение команд учителя
30.	Ходьба в колонне по ориентирам.	Выполнять повороты, переступания	Выполнение ходьбы по ориентирам
31.	Ходьба в колонне по ориентирам	Выполнять ходьбу с соблюдением дистанции со сменой направления	Выполнение ходьбы по ориентирам
32.	Дозирование силы удара мячом о пол на заданную высоту	Бросать, подкидывать и мягко ловить мяч	Выполнение передачи мяча по полу
33.	Ходьба в шеренге с закрытыми глазами.	Выполнять ходьбу закрытыми глазами на заданный ориентир	Выполнение передачи мяча по полу
34.	Перекатывание мяча в парах	Перекатывать мяч с близкого и дальнего расстояния	Выполнение прыжков на левой, на правой, на двух ногах
35.	Подбрасывание мяча вверх, ловля двумя руками после поворотов	Подбрасывать мячи левой, правой, двумя руками с последующей ловлей	Выполнение прыжков на левой, на правой, на двух ногах
36.	Передача мяча в кругу влево, вправо	Передавать мяч из рук в руки по кругу	Выполнение прыжков на левой, на правой, на двух ногах
37.	Прыжки со скакалкой на месте	Выполнение прыжков на носках	Выполнение группировки при кувырках
38.	Прыжки со скакалкой на месте	Выполнение прыжков на носках	Выполнение группировки при кувырках
39.	Прыжки со скакалкой с продвижением вперёд	Выполнение прыжков на носках с продвижением вперёд	Выполнение группировки при кувырках
40.	Кувырки вперёд, назад	Выполнение группировки в кувырке вперёд, назад	Выполнение ходьбы с удержанием равновесия
Раздел 4. Подвижные игры, 8 ч			
41.	Подвижные игры, «Белые медведи»	Соблюдать правила игры	Выполнение и соблюдение правил игры
42.	Подвижные игры, «Белые медведи»	Соблюдать правила игры	Выполнение и соблюдение правил игры

43.	Подвижные игры, «Белые медведи»	Быть водящим на игре	Выполнение передачи мяча с изменением направления
44.	Подвижные игры, «Охотники и утки»	Владеть мячом	Выполнение передачи мяча с изменением направления
45.	Подвижные игры, «Охотники и утки»	Бросать и принимать мяч	Выполнение упражнений с мячами
46.	Подвижные игры, «Охотники и утки»	Бросать и принимать мяч	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди
47.	Подвижные игры, «Кошка и мышки»	Соблюдать правила игры	Выполнение передачи мяча двумя руками от груди
48.	Подвижные игры, «Кошка и мышки»	Быть водящим в игре	Выполнение ловли мяча двумя руками
Раздел 5. Лыжная подготовка, 24 ч (Ш четверть)			
49.	Повторный инструктаж по охране труда	Занимать своё место в строю, выполнять команды	Выполнение правил поведения и техники безопасности на уроках
50.	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь	Выполнение команд
51.	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь	Выполнение команд
52.	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь	Выполнение команд
53.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.	Выполнение попеременных ходов
54.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.	Выполнение попеременных ходов
55.	Построение в одну шеренгу с лыжами	Следить за правильным построением, подавать команды.	Выполнение попеременных ходов
56.	Построение в шеренгу с лыжами с выполнением команд «Равнясь!», «Смирно!», «Вольно!»	Занимать своё место в строю	Выполнение скользящего шага
57.	Построение в шеренгу с лыжами с выполнением команд «Равнясь!», «Смирно!», «Вольно!».	Уметь двигаться в колонне с лыжами	Выполнение подъёма и спуска
58.	Построение в колонну с лыжами.	Умение слушать команды учителя	Выполнение подъёма и спуска
59.	Построение в колонну с лыжами.	Переставлять руки и ноги	Выполнение ускорения по прямой
60.	Подъём ступающим шагом.	Выполнять упор на палки и лыжи	Выполнение ускорения по прямой
61.	Подъём ступающим шагом.	Переставлять лыжи и палки попеременно	Выполнение технических приёмов на дистанции
62.	Подъём ступающим шагом.	Координировать работу ног, рук	Выполнение лыжного хода по пересечённой местности
63.	Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Координировать работу ног, рук	Выполнение лыжного хода по пересечённой местности
64.	Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Координировать работу ног, рук при подъёме	Выполнение учащимися одновременных и попеременных ходов

65.	Подъём ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Преодолевать спуски и подъёмы	Выполнение скользящего шага и спуска
66.	Передвижение на лыжах до 0,5-1,0 км.	Соблюдение дистанции при передвижении на лыжах	Выполнение спусков
67.	Передвижение на лыжах до 0,5-1,0 км.	Выполнять спуск с пологих и крутых спусках, соблюдая технику	Выполнение спусков
68.	Спуск в основной стойке.	Выполнять спуск с пологих и крутых спусках, соблюдая технику	Выполнение спусков
69.	Спуск в основной стойке.	Выполнять спуск с пологих и крутых спусках, соблюдая технику	Выполнение ступающего шага
70.	Спуск в основной стойке.	Выполнять спуск с пологих и крутых спусках, соблюдая технику	Выполнение ступающего шага
71.	Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног	Выполнение ступающего шага
72.	Одновременный бесшажный ход	Отталкивание руками без движения ног	Выполнение попеременных, одновременных лыжных ходов
Раздел 6. Подвижные игры, 6 ч			
73.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение ловли, передачи мяча
74.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение ловли, передачи мяча
75.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение передачи мяча
76.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
77.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
78.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение передачи мяча с изменением направления
Раздел 7. Подвижные игры, 12 ч (IV четверть)			
79.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение передачи мяча с изменением направления
80.	Подвижные игры, «Охотники и утки».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение упражнений с мячами
81.	Подвижные игры, «Охотники и утки».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение упражнений с мячами
82.	Подвижные игры, «Охотники и утки».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
83.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение передачи мяча в тройках
84.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение передачи мяча в тройках
85.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение передачи мяча в тройках
86.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение подачи мяча
87.	Подвижные игры, «Волк во рву».	Правила игры, разучить речёвку.	Выполнение подачи мяча
88.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение подачи мяча

89.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение подачи мяча
90.	Подвижные игры, «Белые медведи».	Правила игры.	Выполнение и соблюдение правил игры
Раздел 8. Лёгкая атлетика, 12 ч			
91.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	Выполнять бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени назад	Выполнение команд «На старт!», «Марш!»
92.	Специальные прыжковые и беговые упражнения	Прыжковые имитации	Выполнение прыжковых упражнений в беге
93.	Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания	Правильно отталкиваться одной ногой и мягко приземляться на две	Выполнение прыжков с соблюдением места отталкивания
94.	Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания	Правильно отталкиваться одной ногой и мягко приземляться на две	Выполнение прыжков с соблюдением места отталкивания
95.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	Уметь выполнять правильный разбег	Выполнение толкания и броска набивного мяча
96.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	Выполнить разбег, оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на две	Выполнение метания мяча
97.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»	Выполнить разбег, оттолкнуться одной ногой и мягко приземлиться на две	Выполнение метания мяча
98.	Метание теннисного мяча на дальность с места	Метать мяч из-за головы левой, правой рукой	Выполнение метания мяча
99.	Прыжки с прямого разбега в высоту	Отталкиваться одной ногой, приземляться на две	Выполнение метания мяча
100.	Прыжки с прямого разбега в высоту	Отталкиваться одной ногой, приземляться на две	Выполнение прыжков
101.	Прыжки с прямого разбега в высоту	Отталкиваться одной ногой, приземляться на две	Выполнение прыжков
102.	Метание теннисного мяча в цель	Умение удерживать мяч одной рукой и выполнять бросок	Выполнение прыжков

4 класс

№ п/п	Название раздела темы	Количество часов				
		всего	теория	практика	экскурсии	контроль
1.	Лёгкая атлетика	26	1	25		
2.	Гимнастика	26		26		
3.	Лыжная подготовка	24	1	23		
4.	Подвижные игры	26		26		
	Итого	102	2	100		

№ п/п	Название раздела, темы	Содержание	Виды деятельности
Раздел 1. Лёгкая атлетика, 14 ч (I четверть)			
1.	Вводный инструктаж по охране труда		
2.	Ходьба в различном темпе	Согласованная работа рук и ног в ходьбе, правильное дыхание	Правильное дыхание при ходьбе

3.	Ходьба в различном темпе	Правильное дыхание, постановка ног и движение рук	Правильное дыхание при ходьбе
4.	Бег до 3 мин.	Бег в равномерном темпе	Правильное дыхание в беге
5.	Специальные беговые упражнения.	Выполнять бег с высоким подниманием бедра, захлест голени назад	Исходное положение
6.	Низкий старт.	Выполнение команд: «На старт!», «Марш!»	Положение ног, рук, туловища при команде «на старт!»
7.	Низкий старт.	Выполнение команд: «На старт!», «Марш!»	Бег по дистанции
8.	Низкий старт.	Выполнение команд: «На старт!», «Марш!»	Правильно финишировать
9.	Специальные беговые упражнения	Выполнять бег с высоким подниманием бедра, захлест голени назад	Переход с бега на шаг.
10.	Сдача рапорта.	Строевые команды, доклад, подход, отход дежурного к учителю	Рапорт дежурного
11.	Поворот кругом, переступанием.	Выполнение команды: «Кругом!»	Строевые приёмы
12.	Поворот кругом, переступанием.	Выполнение команды: «Кругом!»	Строевые приёмы
13.	Прыжки в длину с места	Место отталкивания	Правильное приземление
14.	Прыжки в длину с места	Правильное приземление	Правильное приземление
Раздел 2. Гимнастика, 10 ч			
15.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, разведением и слиянием.	Перестраиваться в колонну, шеренгу	Что такое дистанция, интервал
16.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, разведением и слиянием.	Перестраиваться в колонну, шеренгу	Что такое дистанция, интервал
17.	Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки приставными шагами, смыканием.	Смыкаться, размыкаться приставными шагами	Строевые приёмы
18.	Размыкание от середины вправо, влево, на вытянутые руки приставными шагами, смыканием.	Смыкаться, размыкаться приставными шагами	Строевые приёмы

19.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым способом	Поочерёдное и одновременное переставление рук и ног на гимнастической стенке	Правильный хват
20.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым способом	Поочерёдное и одновременное переставление рук и ног на гимнастической стенке	Правильный хват
21.	Лазание по гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноимённым способом.	Поочерёдное и одновременное переставление рук и ног на гимнастической стенке	Правильность движения руками, положение корпуса
22.	Подлезание под препятствия высотой до 1 м.	Ползать на животе, на четвереньках	Соблюдать технику безопасности
23.	Перелезание через бревно, коня, козла.	Ползать на животе, на четвереньках	Соблюдать технику безопасности
24.	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами.	Выполнять ходьбу на носках, с пятки на носок	Правильность страховки при поворотах
Раздел 3. Гимнастика, 16 ч (II четверть)			
25.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руку толчком двух ног.	Отталкивание, приземление вправо/влево	Правильность опоры, отталкивания
26.	Опорный прыжок через козла.	Разбег, отталкивание, приземление на 2 ноги	Знать технику страховки при прыжках через козла
27.	Опорный прыжок через козла.	Разбег, отталкивание, приземление на 2 ноги	Знать технику страховки при прыжках через козла
28.	Построение в колонну, шеренгу с изменением места построения.	Выполнение команд: «Становись», «Разойдись»	Строевые приёмы
29.	Ходьба по заданию учителя	Ходьба по залу с изменением направления по команде	Команды учителя
30.	Ходьба в колонне по ориентирам	Ходьба по заданным ориентирам за направляющим	Выполнять ходьбу с соблюдением дистанции со сменой направляющего
31.	Ходьба в колонне по ориентирам	Ходьба по заданным ориентирам за направляющим	Выполнять ходьбу с соблюдением дистанции со сменой направляющего
32.	Перекатывание мяча в парах	Прием и передача мяча	Перекатывать мяч на близкое и дальнее расстояние
33.	Перекатывание мяча в парах	Прием и передача мяча	Перекатывать мяч на близкое и дальнее расстояние
34.	Прыжки со скакалкой на месте	Прыжки за 1 – 2 мин.	Выполнение прыжков на носках
35.	Прыжки со скакалкой на месте	Прыжки за 1 – 2 мин.	Выполнение прыжков на носках
36.	Прыжки со скакалкой на месте	Прыжки за 1 – 2 мин.	Выполнение круговых движений руками вперёд, назад

37.	Кувьрки вперёд, назад	Выполнение группировки в кувьрке вперёд, назад	Выполнение группировки в кувьрке вперёд, назад
38.	Кувьрки вперёд, назад	Выполнение группировки в кувьрке вперёд, назад	Выполнение группировки в кувьрке вперёд, назад
39.	Кувьрки вперёд, назад	Выполнение группировки в кувьрке вперёд, назад	Выполнение группировки в кувьрке вперёд, назад
40.	Ходьба по гимнастической скамейке	Выполнять ходьбу на носках, с пятки на носок	Выполнять ходьбу на носках с пятки на носок
Раздел 4. Подвижные игры, 5 ч			
41.	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игра «10 передач»	Знать и соблюдать правила игры
42.	Подвижные игры с элементами баскетбола	Игра «33»	Знать и соблюдать правила игры
43.	Передача набивного мяча по кругу из рук в руки.	Прием передача набивного мяча	Положение ног, рук при передаче
44.	Передача набивного мяча по кругу из рук в руки.	Прием передача набивного мяча	Положение ног, рук при передаче
45.	Упражнения с набивными мячами	Прием передача набивного мяча	Правильность движения с мячом
Раздел 5. Лыжная подготовка, 24 ч (III четверть)			
46.	Повторный инструктаж по охране труда		Перемещение по площадке
47.	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь	Выполнение команд
48.	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж	Лыжная одежда и обувь	Выполнение команд
49.	Выполнение команд в строю: «лыжи положить», «лыжи взять».	Правильное хранение и транспортировка лыж	Правила ухода за лыжами и обувью
50.	Попеременный двухшажный ход по учебной лыжне	Попеременное отталкивание руками и попеременное скольжение лыжами	Правила ухода за лыжами и обувью
51.	Попеременный двухшажный ход по учебной лыжне	Попеременное отталкивание руками и попеременное скольжение лыжами	Помощь при обморожении
52.	Попеременный двухшажный ход по учебной лыжне	Попеременное отталкивание руками и попеременное скольжение лыжами	Работа рук, ног при подъёме
53.	Подъём скользящим шагом, спуск в основной стойке	Координировать работу ног, рук при подъёме	Фаза движения «ёлочкой» и «лесенкой»
54.	Подъём «ёлочкой», «лесенкой» в высокой стойке, спуск в высокой стойке	Координировать работу ног, рук при подъёме	Фаза движения «ёлочкой» и «лесенкой»

55.	Подъём «ёлочкой», «лесенкой» в высокой стойке, спуск в высокой стойке	Координировать работу ног, рук при подъёме	Что такое ускорение
56.	Бег на отрезке 30-40 м (3-5 поворотов).	Бег на лыжах с максимальным ускорением	Что такое ускорение
57.	Бег на отрезке 30-40 м (3-5 поворотов).	Бег на лыжах с максимальным ускорением	Правила ухода за лыжами и обувью
58.	Передвижение на лыжах: девочки- 1 км, мальчики- 2 км.	Бег на лыжах в равномерном темпе	Помощь при обморожении
59.	Попеременный двухшажный ход по пересечённой местности.	Попеременное отталкивание руками и попеременное скольжение лыжами	Помощь при обморожении
60.	Попеременный двухшажный ход по пересечённой местности.	Попеременное отталкивание руками и попеременное скольжение лыжами	Изучение технического лыжного хода
61.	Передвижение на лыжах: девочки – 1,5 км, мальчики – 2 км.	Бег на лыжах в равномерном темпе	Что такое подъём, спуск
62.	Подъём скользящим шагом, спуск в высокой стойке.	Координировать работу ног, рук при подъёме	Уметь выполнять спуск с пологих и крутых спусков, соблюдая технику
63.	Спуск в основной стойке	Выполнять спуск с пологих и крутых спусках, соблюдая технику	Уметь выполнять спуск с пологих и крутых спусков, соблюдая технику
64.	Спуск в основной стойке	Выполнять спуск с пологих и крутых спусках, соблюдая технику	Уметь выполнять спуск с пологих и крутых спусков, соблюдая технику
65.	Спуск в основной стойке	Выполнять спуск с пологих и крутых спусках, соблюдая технику	Выполнять упор на лыжные палки
66.	Подъём ступающим шагом	Координировать работу ног, рук при подъёме	Выполнять упор на лыжные палки
67.	Подъём ступающим шагом	Координировать работу ног, рук при подъёме	Выполнять упор на лыжные палки
68.	Подъём ступающим шагом	Координировать работу ног, рук при подъёме	Соблюдение дистанции при передвижении на лыжах
69.	Передвижение на лыжах до 1 км	Бег на лыжах в равномерном темпе	Перемещение по площадке
Раздел 6. Подвижные игры (пионербол), 6 ч			
70.	Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди	Прием и передача мяча	Положение рук, ног при ловле мяча
71.	Приём/передача мяча в парах.	Прием и передача мяча	Перемещение по площадке
72.	Передача мяча двумя руками от груди с места	Прием и передача мяча	Постановка рук и ног

73.	Учебная игра по упрощённым правилам.	Игра с остановками и объяснением основных элементов	Знать и соблюдать правила игры
74.	Учебная игра по упрощённым правилам.	Игра с остановками и объяснением основных элементов	Знать и соблюдать правила игры
75.	Передача набивного мяча по кругу из рук в руки.	Прием и передача набивного мяча	Положение ног, рук при передаче
Раздел 7. Подвижные игры (пионербол), 15 ч (IV четверть)			
76.	Передача набивного мяча по кругу из рук в руки.	Прием и передача набивного мяча	Положение ног, рук при передаче
77.	Упражнения с набивными мячами	Прием и передача набивного мяча	Правильность движения с мячом
78.	Упражнения с набивными мячами	Прием и передача набивного мяча	Перемещение игроков
79.	Учебная игра.	Игра с остановками и объяснением основных элементов	Перемещение игроков
80.	Приём/передача мяча в тройках.	Прием и передача мяча	Действия игроков на площадке
81.	Приём/передача мяча в тройках.	Прием и передача мяча	Действия игроков на площадке
82.	Подача мяча одной рукой снизу.	Прием и передача мяча	Значения правил игры
83.	Нижняя подача	Движение рук, постановка ног	Следить за линией подачи
84.	Нижняя подача	Движение рук, постановка ног	Следить за линией подачи
85.	Верхняя подача	Движение рук, постановка ног	Правильное удержание мяча в ладони
86.	Верхняя подача	Движение рук, постановка ног	Правильное удержание мяча в ладони
87.	Учебная игра	Игра с остановками и объяснением основных элементов	Правила игры
88.	Упражнения с набивными мячами	Прием и передача набивного мяча	Перемещение игроков
89.	Учебная игра.	Игра с остановками и объяснением основных элементов	Перемещение игроков
90.	Приём/передача мяча в тройках.	Прием и передача мяча	Действия игроков на площадке
Раздел 8. Лёгкая атлетика, 12 ч			
91.	Бег на скорость до 40 м.	Выполнение команд: «На старт», «Внимание», «Марш»	Правила старта, бега по дистанции, правила финиша
92.	Бег с преодолением небольших препятствий.	Бег по прямой с перепрыгиванием/перешагиванием препятствий	Знакомства с правилами преодоления барьеров
93.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Подбор разбега	Фазы прыжка в длину
94.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	Разбег, отталкивание, приземление	Фазы прыжка в длину
95.	Толкание и броски набивного мяча	Броски на дальность, на силу, на точность	Правильный хват мяча при толкании броска мяча

96.	Метание теннисного мяча на дальность с места.	Положение рук, ног, туловища при метании	Правильность хвата
97.	Метание теннисного мяча на дальность с места	Положение рук, ног, туловища при метании	Правила техники безопасности на занятиях
98.	Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м.	Положение рук, ног, туловища при метании	Положение рук, ног при метании
99.	Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м.	Положение рук, ног, туловища при метании	Положение рук, ног, туловища при метании
100.	Прыжки с прямого разбега в высоту	Отталкиваться одной ногой, приземляться на две	Выполнение прыжков
101.	Прыжки с прямого разбега в высоту	Отталкиваться одной ногой, приземляться на две	Выполнение прыжков
102.	Прыжки с прямого разбега в высоту	Отталкиваться одной ногой, приземляться на две	Выполнение прыжков

Раздел 7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

наименование	кол-во (шт.)
ботинки лыжные	30
палки лыжные	54
лыжи	30
гантели	14
маты гимнастические	11
мостик гимнастический	1
мяч баскетбольный	12
мяч волейбольный	12
секундомер	3
скакалка	20
канат	1
кольца гимнастические	1
стенка шведская	9
оздоровительный тренажёр	2
гимнастический снаряд "Козёл"	1
стойка для прыжков в высоту	2
гимнастические палки	7
лыжи детские	12
конус	15
щит баскетбольный игровой	2
щит баскетбольный тренировочный	4
доска магнитная	1

стойка волейбольная	2
сетка волейбольная	2
табло электронное	1
сетка футбольная	2
сетка заградительная	1
гимнастическая скамейка	4
теннисный стол	3

Раздел 8. Контрольно-измерительные материалы

1 класс

Бег на 30 м.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

2 класс

Бег на 30 м.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Подъём туловища с положения лёжа на спине за 30 секунд

3 класс

Бег на 30 м.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места.

Метание: малого мяча на дальность

Подъём туловища с положения лёжа на спине за 30 секунд

Сгибание, разгибание рук в упоре

4 класс

Бег на 40 м.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места.

Метание: теннисного мяча на дальность

Подъём туловища с положения лёжа на спине за 30 секунд

Сгибание, разгибание рук в упоре