

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Серовская школа-интернат»

Утверждаю
Директор ГБОУ СО
«Серовская школа - интернат»
С.В. Ахмедзянова
Приказ № 10-09 от 22.01.2021



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся
по адаптированной основной общеобразовательной программе
образования обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1
ГБОУ СО «Серовская школа – интернат»
1-4 класс

Учитель: Вялкова Л.В.

г. Серов
2021 год

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» является составной частью Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью ГБОУ СО «Серовская школа - интернат» 1 вариант, разработана в соответствии со следующими документами: Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные и предметные результаты освоения физической культуры:

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ведущее место отводит личностным результатам, которые включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Что касается предметных результатов, то они связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения по предмету физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровую сберегающую жизнедеятельность (режим дня утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок. Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Содержание учебного предмета

Данная программа рассчитана на 102 учебных часов и предназначена для обучающихся 1-4 классов. Занятия проходят 3 часа в неделю.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

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

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

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

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

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

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.

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование 1 класс

№ урока	Тема	Содержание
1(1)	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Ходьба. Беговые упражнения	Лёгкая атлетика (25ч.) Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег и беговые эстафеты; смешанные передвижения; высокий старт с последующим ускорением; медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции; кросс по слабопересечённой местности; чередование бега и спортивной ходьбы; бег с 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.
2(2)	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Ходьба. Беговые упражнения	
3(3)	Высокий старт. Тестирование физических качеств. Подвижная игра.	
4(4)	Бег на короткие дистанции Тестирование физических качеств Подвижная игра	
5(5)	Бег на короткие дистанции Тестирование физических качеств Подвижная игра	
6(6)	Прыжковые упражнения Подвижная игра	
7(7)	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места Подвижная игра	
8(8)	Метание: малого мяча на точность, на заданное расстояние, в вертикальную цель и на дальность Подвижная игра	
9(9)	Метание: малого мяча на точность, на заданное расстояние, в вертикальную цель и на дальность Подвижная игра	
10(10)	Метание: малого мяча на точность, на заданное расстояние, в вертикальную цель и на дальность Подвижная игра	
11(11)	Беговые упражнения: бег на	

	средние дистанции.	Метание: малого мяча в вертикальную цель, на точность, на заданное расстояние и на дальность.
12(12)	Тестирование физических качеств (равномерный 6-минутный бег). Подвижная игра	Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры беговой направленности: «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси – лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без места», «Пустое место», «Салки с ленточками», «Кто обгонит», «Мышеловка», бег по «лестнице». Подвижные игры на отработку навыков метания - «Мяч соседу», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Белые медведи», «Круговая охота». Эстафеты - «Спринт - барьерный бег», «Спринт - слалом», «Прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).
13(13)	Правила техники безопасности на занятиях баскетбола. Специальные передвижения без мяча	Подвижные и спортивные игры (баскетбол) – 12ч. История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Составление режима дня. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ловля и передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Игровые ситуации. Подвижные игры на материале баскетбола: Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей». Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Зоркий глаз», «Падающая
14(14)	Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижная игра	
15(15)	Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижная игра	
16(16)	Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижная игра	
17(17)	Ведения мяча на месте и в движении Эстафета с ведением мяча Подвижная игра	
18(18)	Ведения мяча на месте и в движении Эстафета с ведением мяча Подвижная игра	
19(19)	Ведения мяча на месте и в движении Эстафета с ведением мяча Подвижная игра	

		палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу».
20(20)	Броски мяча в корзину. Подвижная игра	
21(21)	Броски мяча в корзину. Подвижная игра	
22(22)	Игровые ситуации Подвижная игра	
23(23)	Игровые ситуации Подвижная игра	
24(24)	Подвижные игры на основе баскетбола.	
1(25)	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой Организующие команды и приёмы.	<p>Гимнастика с основами акробатики (22ч) Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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</p>
2(26)	Строевые действия в шеренге и колонне Подвижная игра	
3(27)	Акробатические упражнения Подвижная игра	
4(28)	Акробатические упражнения Подвижная игра	
5(29)	Акробатические комбинации Подвижная игра	
6(30)	Акробатические комбинации Подвижная игра	
7(31)	Висы, упоры, перемахи Подвижная игра	
8(32)	Висы, упоры, перемахи Подвижная игра	
9(33)	Гимнастические комбинации Подвижная игра	
10(34)	Упражнение на равновесия Подвижная игра	
11(35)	Упражнение на равновесия Подвижная игра	
12(36)	Опорный прыжок Подвижная игра	
13(37)	Опорный прыжок Подвижная игра	
14(38)	Лазание, перелезание, ползание, проползание Подвижная игра	
15(39)	Лазание, перелезание, ползание, проползание Подвижная игра	
16(40)	Общеразвивающие упражнения на развитие силовых	

	способностей Подвижная игра	согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
17(41)	Общеразвивающие упражнения на развитие силовых способностей Подвижная игра	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.
18(42)	Гимнастические упражнения прикладного характера Подвижная игра	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
19(43)	Гимнастические упражнения прикладного характера Подвижная игра	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений «Становись — разойдись», «Смена мест»;
20(44)	Гимнастические упражнения прикладного характера Подвижная игра	упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше».
21(45)	Преодоление полосы препятствий Подвижная игра	Общеразвивающие упражнения: 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.
22(46)	Преодоление полосы препятствий Подвижная игра	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;

		<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 по канату, шесту; 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.</p>
1(47)	Правила безопасности на	Лыжная подготовка (25ч.)

	уроках лыжной подготовки Подбор инвентаря	Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
2(48)	Повороты переступанием на месте и в движении Передвижение ступающим шагом без палок и с палками	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3(49)	Повороты переступанием на месте и в движении Передвижение ступающим шагом без палок и с палками	Выполнение простейших закаливающих процедур.
4(50)	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками Подвижная игра	Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись», переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами.
5(51)	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками Подвижная игра	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход;
6(52)	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками Подвижная игра	чередование изученных ходов во время прохождения дистанции.
7(53)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра	Повороты переступанием; спуски в различных стойках; подъемы; торможение.
8(54)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра	Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры: «Кто сделает меньше скользящих шагов на 30 м (без палок)», «Куда укачишься за два шага», «На одной лыже», «Длинные бусы», «У кого прямее линия», «Дружные пары», «Не задень», «С горы в ворота».
9(55)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра	Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок». Игры – задания: «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда».
10(56)	Одновременный бесшажный ход Подвижная игра	Общеразвивающие упражнения:
11(57)	Одновременный бесшажный ход Подвижная игра	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);
12(58)	Одновременный одношажный ход Подвижная игра	комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;
13(59)	Одновременный одношажный ход Подвижная игра	скольжение на правой (левой) ноге последвухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;
14(60)	Передвижение при изменении направлений движения	подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме
15(61)	Спуск со склонов в высокой стойке Подвижная игра	
16(62)	Спуск со склонов в высокой стойке Подвижная игра	
17(63)	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой» Подвижная игра	

18(64)	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой» Подвижная игра	умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.
19(65)	Торможение «плугом». Подвижная игра	
20(66)	Торможение «плугом». Подвижная игра	
21(67)	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м	
22(68)	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м	
23(69)	Круговая эстафета	
24(70)	Встречная эстафета	
25(71)	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости Подвижная игра	
1(72)	<u>Правила техники безопасности на занятиях волейбола</u>	Подвижные и спортивные игры (волейбол) (5ч.) Организация и проведение подвижных игр Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Пионербол». Подвижные игры разных народов.
2(73)	Подбрасывание мяча	
3(74)	Приём и передачи мяча	
4(75)	Приём и передачи мяча	
5(76)	Подвижные игры на материале волейбола	
6(77)	Правила техники безопасности на занятиях футболом Техника передвижения	Подвижные и спортивные игры (футбол) (10ч.) Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из- за боковой линии (с места); элементы тактических действий. Подвижные игры на материале футбола: "Точная передача", "Передал-садись", "Передай мяч головой", «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».
7(78)	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра	
8(79)	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра	
9(80)	Остановка мяча. Подвижная игра	
10(81)	Ведение мяча. Подвижная игра	
11(82)	Ведение мяча. Подвижная игра	
12(83)	Обманные движение (финты) Подвижная игра	
13(84)	Вбрасывание мяча с места и с разбега Подвижная игра	
14(85)	Тактические действия с игровых ситуациях	
15(86)	Тактические действия с игровых ситуациях	
16(87)	Ходьба, с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий	Лёгкая атлетика (13ч.) Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими

17(88)	Смешенные передвижения	упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег и беговые эстафеты; смешанные передвижения; высокий старт с последующим ускорением; медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции; кросс по слабопересечённой местности; чередование бега и спортивной ходьбы; бег с ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
18(89)	Спортивная ходьба	
19(90)	Чередование бега и спортивной ходьбы	
20(91)	Бег на короткие дистанции Тестирование физических качеств Подвижная игра	
21(92)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции Подвижная игра	
22(93)	Тестирование физических качеств (равномерный 6-минутный бег). Подвижная игра	
23(94)	Прыжок в длину с разбега	
24(95)	Прыжок в длину с разбега	
25(96)	Прыжок в высоту с разбега	
26(97)	Прыжок в высоту с разбега	
27(98)	Прыжки через естественные препятствия	
28(99)	Беговые эстафеты	

Тематическое планирование 2 класс

№ урока	Тема	Содержание
1(1)	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Ходьба. Беговые упражнения	Лёгкая атлетика (25ч.) Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
2(2)	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств	
3(3)	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств	
4(4)	Бег на короткие дистанции	
5(5)	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	
6(6)	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	

7(7)	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега Метание малого мяча	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
8(8)	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега Метание малого мяча	Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.
9(9)	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег и беговые эстафеты; смешанные передвижения; высокий старт с последующим ускорением; медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции; кросс по слабопересечённой местности; чередование бега и спортивной ходьбы; бег с ускорением.
10(10)	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
11(11)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель, на точность, на заданное расстояние и на дальность.
12(12)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры беговой направленности: «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси – лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без места», «Пустое место», «Салки с ленточками», «Кто обгонит», «Мышеловка», бег по «лестнице». Подвижные игры на отработку навыков метания - «Мяч соседу», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Белые медведи», «Круговая охота». Эстафеты - «Спринт - барьерный бег», «Спринт - слалом», «Прыжки со

		скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).
13(13)	Правила техники безопасности на занятиях баскетбола	Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 11ч. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Составление режима дня. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ловля и передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Игровые ситуации. Подвижные игры на материале баскетбола: Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей». Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу».
14(14)	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
15(15)	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
16(16)	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
17(17)	Ведения мяча на месте и в движении	
18(18)	Ведения мяча на месте и в движении	
19(19)	Ведения мяча на месте и в движении	
20(20)	Броски мяча в корзину. Игровые ситуации	
21(21)	Броски мяча в корзину. Игровые ситуации	
22(22)	Учебная игра по упрощённым правилам	
23(23)	Спортивно-интеллектуальная эстафета с основными элементами баскетбола	
24(24)	Броски мяча в корзину. Игровые ситуации	
25(25)	Броски мяча в корзину. Игровые ситуации	
1(26)	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой Организующие команды и приёмы. Подвижная игра	Гимнастика с основами акробатики (22ч) Характеристика основных физических качеств: силы, гибкости и равновесия. Комплексы физических упражнений для

2(27)	Строевые команды Подвижная игра	<p>занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.</p> <p>Организуемые команды и приемы.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>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.</p> <p>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений «Становись — разойдись», «Смена мест»; упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «У медведя</p>
3(28)	Акробатические упражнения Подвижная игра	
4(29)	Акробатические упражнения Подвижная игра	
5(30)	Акробатические комбинации Подвижная игра	
6(31)	Акробатические комбинации Подвижная игра	
7(32)	Висы, упоры, перемахи Подвижная игра	
8(33)	Висы, упоры, перемахи Подвижная игра	
9(34)	Гимнастические комбинации Подвижная игра	
10(35)	Упражнение на равновесия Подвижная игра	
11(36)	Упражнение на равновесия Подвижная игра	
12(37)	Опорный прыжок Подвижная игра	
13(38)	Опорный прыжок Подвижная игра	
14(39)	Лазание, перелезание, ползание, проползание Подвижная игра	
15(40)	Лазание, перелезание, ползание, проползание Подвижная игра	
16(41)	Упражнение на развитие силовых способностей Подвижная игра	
17(42)	Упражнение на развитие силовых способностей Подвижная игра	
18(43)	Гимнастические упражнения прикладного характера	
19(44)	Гимнастические упражнения прикладного характера	
20(45)	Гимнастические упражнения прикладного характера	
21(46)	Преодоление полосы препятствий	
22(47)	Преодоление полосы препятствий	

	<p>во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше».</p> <p>Общеразвивающие упражнения:</p> <p>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.</p> <p>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</p>
--	--

		<p>ориентирам и по сигналу.</p> <p>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.</p> <p>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 по канату, шесту; 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.</p>
1(48)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки Подбор инвентаря	Лыжная подготовка (28ч.) Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.
2(49)	Повороты переступанием на месте и в движении Передвижение ступающим шагом без палок и с палками	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3(50)	Повороты переступанием на месте и в движении Передвижение ступающим шагом без палок и с палками	Выполнение простейших закаливающих процедур.

4(51)	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками Подвижная игра	<p>Организующие команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись», переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход; чередование изученных ходов во время прохождения дистанции.</p> <p>Повороты переступанием; спуски в различных стойках; подъемы; торможение.</p> <p>Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры: «Кто сделает меньше скользящих шагов на 30 м (без палок)», «Куда укачишься за два шага», «На одной лыже», «Длинные бусы», «У кого прямее линия», «Дружные пары», «Не задень», «С горы в ворота».</p> <p>Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок». Игры – задания: «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда».</p> <p>Общеразвивающие упражнения: 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 последующих трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание 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;хождение</p>
5(52)	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками Подвижная игра	
6(53)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра	
7(54)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра	
8(55)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра	
9(56)	Одновременный бесшажный ход Подвижная игра	
10(57)	Одновременный бесшажный ход Подвижная игра	
11(58)	Одновременный одношажный ход Подвижная игра	
12(59)	Одновременный одношажный ход Подвижная игра	
13(60)	Одновременный двухшажный ход Подвижная игра	
14(61)	Переход с одновременного классического хода на попеременный	
15(62)	Переход с попеременного классического хода на одновременный	
16(63)	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции	
17(64)	Передвижение про изменении направлений движения	
18(65)	Спуск со склонов в высокой стойке Подвижная игра	
19(66)	Спуск со склонов в высокой стойке Подвижная игра	
20(67)	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой» Подвижная игра	
21(68)	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой» Подвижная игра	
22(69)	Торможение плугом». Подвижная игра	
23(70)	Торможение плугом». Подвижная игра	

24(71)	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м	тренировочных дистанций.
25(72)	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м	
26(73)	Круговая эстафета	
27(74)	Встречная эстафета	
28(75)	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	
1(76)	<u>Правила техники безопасности на занятиях волейбола</u>	Подвижные и спортивные игры (волейбол) (5ч.) Организация и проведение подвижных игр Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Пионербол». Подвижные игры разных народов.
2(77)	Приём и передачи мяча	
3(78)	Приём и передачи мяча	
4(79)	Нижняя прямая подача мяча	
5(80)	Подвижные игры на материале волейбола	
6(81)	Правила техники безопасности на занятиях футболом Техника передвижения	Подвижные и спортивные игры (футбол) (9ч.) Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из- за боковой линии (с места); элементы тактических действий. Подвижные игры на материале футбола: "Точная передача", "Передал-садись", "Передай мяч головой", «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».
7(82)	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра	
8(83)	Остановка мяча. Подвижная игра	
9(84)	Ведение мяча. Подвижная игра	
10(85)	Ведение мяча. Подвижная игра	
11(86)	Обманные движение (финты) Подвижная игра	
12(87)	Вбрасывание мяча с места и с разбега Подвижная игра	
13(88)	Тактические действия с игровых ситуациях	
14(89)	Тактические действия с игровых ситуациях	
15(90)	Ходьба, с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий	Лёгкая атлетика (13ч.) Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических
16(91)	Смешенные передвижения	
17(92)	Спортивная ходьба	
18(93)	Чередование бега и спортивной ходьбы	

19(94)	Бег на короткие дистанции	<p>качеств: быстроты, выносливости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег и беговые эстафеты; смешанные передвижения; высокий старт с последующим ускорением; медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции; кросс по слабопересечённой местности; чередование бега и спортивной ходьбы; бег с ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p>
20(95)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	
21(96)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	
22(97)	Беговые упражнения: бег на длинные дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	
23(98)	Прыжок в высоту с разбега	
24(99)	Прыжок в высоту с разбега	
25(100)	Прыжки через естественные препятствия	
26(101)	Кросс по слабопересечённой местности	
27(102)	Беговые эстафеты	

Тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема	Содержание
1(1)	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Ходьба. Беговые упражнения	<p>Лёгкая атлетика (25 ч.) Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Измерение длины и массы тела,</p>
2(2)	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств	
3(3)	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств	
4(4)	Бег на короткие дистанции	
5(5)	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	
6(6)	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	
7(7)	Прыжковые упражнения: прыжок	

	в длину с разбега Метание малого мяча	показателей осанки и физических качеств.
8(8)	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега Метание малого мяча	Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.
9(9)	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег и беговые эстафеты; смешанные передвижения; высокий старт с последующим ускорением; медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции; кросс по слабопересечённой местности; чередование бега и спортивной ходьбы; бег с ускорением.
10(10)	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
11(11)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель, на точность, на заданное расстояние и на дальность.
12(12)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Подвижные игры беговой направленности: «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси – лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без места», «Пустое место», «Салки с ленточками», «Кто обгонит», «Мышеловка», бег по «лестнице». Подвижные игры на отработку навыков метания - «Мяч соседу», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Белые медведи», «Круговая охота». Эстафеты - «Спринт - барьерный бег», «Спринт - слалом», «Прыжки со скакалкой» и др. классики (различные

		варианты прыжковых упражнений и заданий).
13(13)	Правила техники безопасности на занятиях баскетбола	Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 11ч. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Составление режима дня. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ловля и передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Игровые ситуации. Подвижные игры на материале баскетбола: Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей». Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу».
14(14)	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
15(15)	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
16(16)	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
17(17)	Ведения мяча на месте и в движении	
18(18)	Ведения мяча на месте и в движении	
19(19)	Ведения мяча на месте и в движении	
20(20)	Броски мяча в корзину. Игровые ситуации	
21(21)	Броски мяча в корзину. Игровые ситуации	
22(22)	Учебная игра по упрощённым правилам	
23(23)	Спортивно-интеллектуальная эстафета с основными элементами баскетбола	
24(24)	Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди. Техника работы ног.	Плавание (2ч.) Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом. Общеразвивающие упражнения на материале плавания: Развитие
25(25)	Согласование работы ног с дыханием.	

		выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.
1(26)	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой Организуемые команды и приёмы. Подвижная игра	Гимнастика с основами акробатики (22ч) Характеристика основных физических качеств: силы, гибкости и равновесия. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами
2(27)	Строевые команды Подвижная игра	
3(28)	Акробатические упражнения Подвижная игра	
4(29)	Акробатические упражнения Подвижная игра	
5(30)	Акробатические комбинации Подвижная игра	
6(31)	Акробатические комбинации Подвижная игра	
7(32)	Висы, упоры, перемахи Подвижная игра	
8(33)	Висы, упоры, перемахи Подвижная игра	
9(34)	Гимнастические комбинации Подвижная игра	
10(35)	Упражнение на равновесия Подвижная игра	
11(36)	Упражнение на равновесия Подвижная игра	
12(37)	Опорный прыжок Подвижная игра	
13(38)	Опорный прыжок Подвижная игра	
14(39)	Лазание, перелезание, ползание, проползание Подвижная игра	
15(40)	Лазание, перелезание, ползание, проползание Подвижная игра	
16(41)	Упражнение на развитие силовых способностей Подвижная игра	
17(42)	Упражнение на развитие силовых способностей Подвижная игра	
18(43)	Гимнастические упражнения прикладного характера	
19(44)	Гимнастические упражнения прикладного характера	

20(45)	Гимнастические упражнения прикладного характера	лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
21(46)	Преодоление полосы препятствий	Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений «Становись — разойдись», «Смена мест»; упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше».
22(47)	Преодоление полосы препятствий	Общеразвивающие упражнения: 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

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 по канату, шесту; 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.</p>
--	---

1(48)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки Подбор инвентаря	<p>Лыжные гонки (28ч.) Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших закаливающих процедур. Организуемые команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись», переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход; чередование изученных ходов во время прохождения дистанции. Повороты переступанием; спуски в различных стойках; подъемы; торможение. Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры: «Кто сделает меньше скользящих шагов на 30 м (без палок)», «Куда укатись за два шага», «На одной лыже», «Длинные бусы», «У кого прямее линия», «Дружные пары», «Не задень», «С горы в ворота». Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок». Игры – задания: «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда». Общеразвивающие упражнения: 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,</p>
2(49)	Повороты переступанием на месте и в движении Передвижение ступающим шагом без палок и с палками	
3(50)	Повороты переступанием на месте и в движении Передвижение ступающим шагом без палок и с палками	
4(51)	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками Подвижная игра	
5(52)	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками Подвижная игра	
6(53)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра	
7(54)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра	
8(55)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра	
9(56)	Одновременный бесшажный ход Подвижная игра	
10(57)	Одновременный бесшажный ход Подвижная игра	
11(58)	Одновременный одношажный ход Подвижная игра	
12(59)	Одновременный одношажный ход Подвижная игра	
13(60)	Одновременный двухшажный ход Подвижная игра	
14(61)	Переход с одновременного классического хода на попеременный	
15(62)	Переход с попеременного классического хода на одновременный	
16(63)	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции	
17(64)	Передвижение про изменении направлений движения	
18(65)	Спуск со склонов в высокой стойке Подвижная игра	
19(66)	Спуск со склонов в высокой стойке	

	Подвижная игра	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.
20(67)	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой» Подвижная игра	
21(68)	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой» Подвижная игра	
22(69)	Торможение плугом». Подвижная игра	
23(70)	Торможение плугом». Подвижная игра	
24(71)	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м	
25(72)	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м	
26(73)	Круговая эстафета	
27(74)	Встречная эстафета	
28(75)	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	
1(76)	<u>Правила техники безопасности на занятиях волейбола</u>	Подвижные и спортивные игры (волейбол) (5ч.) Организация и проведение подвижных игр Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Пионербол». Подвижные игры разных народов.
2(77)	Приём и передачи мяча	
3(78)	Приём и передачи мяча	
4(79)	Нижняя прямая подача мяча	
5(80)	Подвижные игры на материале волейбола	
6(81)	Правила техники безопасности на занятиях футболом Техника передвижения	Подвижные и спортивные игры (футбол) (9ч.) Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из- за боковой линии (с места); элементы тактических действий. Подвижные игры на материале футбола: "Точная передача", "Передал-садись", "Передай мяч головой", «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде»,
7(82)	Удар по неподвижному и катающемуся мячу. Подвижная игра	
8(83)	Остановка мяча. Подвижная игра	
9(84)	Ведение мяча. Подвижная игра	
10(85)	Ведение мяча. Подвижная игра	
11(86)	Обманные движение (финты) Подвижная игра	
12(87)	Вбрасывание мяча с места и с разбега Подвижная игра	
13(88)	Тактические действия с игровых ситуациях	
14(89)	Тактические действия с игровых ситуациях	

		«Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».
15(90)	Ходьба, с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий	Лёгкая атлетика (13ч.) Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег и беговые эстафеты; смешанные передвижения; высокий старт с последующим ускорением; медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции; кросс по слабопересечённой местности; чередование бега и спортивной ходьбы; бег с ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
16(91)	Смешанные передвижения	
17(92)	Спортивная ходьба	
18(93)	Чередование бега и спортивной ходьбы	
19(94)	Бег на короткие дистанции	
20(95)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	
21(96)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	
22(97)	Беговые упражнения: бег на длинные дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	
23(98)	Прыжок в высоту с разбега	
24(99)	Прыжок в высоту с разбега	
25(100)	Прыжки через естественные препятствия	
26(101)	Кросс по слабопересечённой местности	
27(102)	Беговые эстафеты	

Тематическое планирование 4 класс

№ урока	Тема	Содержание
1(1)	Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой Ходьба. Беговые упражнения	Лёгкая атлетика (25ч.) Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест
2(2)	Бег на короткие дистанции.	

	Высокий старт. Тестирование физических качеств	занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
3(3)	Бег на короткие дистанции. Высокий старт. Тестирование физических качеств	Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
4(4)	Бег на короткие дистанции	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
5(5)	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.
6(6)	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.
7(7)	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега Метание малого мяча	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег и беговые эстафеты; смешанные передвижения; высокий старт с последующим ускорением; медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции; кросс по слабопересечённой местности; чередование бега и спортивной ходьбы; бег с ускорением.
8(8)	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега Метание малого мяча	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
9(9)	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств	Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель, на точность, на заданное расстояние и на дальность.
10(10)	Метание малого мяча на дальность. Тестирование физических качеств	Подвижные и спортивные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
11(11)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	Подвижные игры беговой направленности: «Два мороза», «Пятнашки», «Салки», «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси – лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Невод»,
12(12)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции. Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	

		<p>«Третий лишний», «Заяц без места», «Пустое место», «Салки с ленточками», «Кто обгонит», «Мышеловка», бег по «лестнице».</p> <p>Подвижные игры на отработку навыков метания - «Мяч соседу», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Белые медведи», «Круговая охота».</p> <p>Эстафеты - «Спринт - барьерный бег», «Спринт - слалом», «Прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий).</p>
13(13)	Правила техники безопасности на занятиях баскетбола	<p>Подвижные и спортивные игры (баскетбол) - 11ч. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Составление режима дня. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ловля и передачи мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину. Игровые ситуации.</p> <p>Подвижные игры на материале баскетбола:</p> <p>Подвижные игры с тактическими действиями «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей». Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу».</p>
14(14)	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
15(15)	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
16(16)	Ловля и передача мяча на месте и в движении	
17(17)	Ведения мяча на месте и в движении	
18(18)	Ведения мяча на месте и в движении	
19(19)	Ведения мяча на месте и в движении	
20(20)	Броски мяча в корзину. Игровые ситуации	
21(21)	Броски мяча в корзину. Игровые ситуации	
22(22)	Учебная игра по упрощённым правилам	
23(23)	Спортивно-интеллектуальная эстафета с основными элементами	

	баскетбола	
24(24)	Правила техники безопасности на занятиях плаванием. Плавание способом кроль на груди. Техника работы ног.	Плавание (2ч.) Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом. Общеразвивающие упражнения на материале плавания: Развитие выносливости: повторное проплытие отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплытие отрезков одним из способов плавания.
25(25)	Согласование работы ног с дыханием.	
1(26)	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой Организуемые команды и приёмы. Подвижная игра	Гимнастика с основами акробатики (22ч) Характеристика основных физических качеств: силы, гибкости и равновесия. Комплексы физических упражнений для занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Гимнастика для глаз. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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
2(27)	Строевые команды Подвижная игра	
3(28)	Акробатические упражнения Подвижная игра	
4(29)	Акробатические упражнения Подвижная игра	
5(30)	Акробатические комбинации Подвижная игра	
6(31)	Акробатические комбинации Подвижная игра	
7(32)	Висы, упоры, перемахи Подвижная игра	
8(33)	Висы, упоры, перемахи Подвижная игра	
9(34)	Гимнастические комбинации Подвижная игра	
10(35)	Упражнение на равновесия Подвижная игра	
11(36)	Упражнение на равновесия Подвижная игра	
12(37)	Опорный прыжок Подвижная игра	
13(38)	Опорный прыжок Подвижная игра	
14(39)	Лазание, перелезание, ползание, проползание Подвижная игра	
15(40)	Лазание, перелезание, ползание, проползание	

	Подвижная игра	<p>ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>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.</p> <p>Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений «Становись — разойдись», «Смена мест».; упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше».</p> <p>Общеразвивающие упражнения: 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.</p> <p>Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому</p>
16(41)	Упражнение на развитие силовых способностей Подвижная игра	
17(42)	Упражнение на развитие силовых способностей Подвижная игра	
18(43)	Гимнастические упражнения прикладного характера	
19(44)	Гимнастические упражнения прикладного характера	
20(45)	Гимнастические упражнения прикладного характера	
21(46)	Преодоление полосы препятствий	
22(47)	Преодоление полосы препятствий	

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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 по канату, шесту; 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</p>
--	---

		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.
1(48)	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки Подбор инвентаря	Лыжные гонки (28ч.) Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших закаляющих процедур. Организуемые команды и приёмы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись», переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом; одновременным двухшажным ходом, с чередованием одновременного двухшажного с попеременным двухшажным, одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход; чередование изученных ходов во время прохождения дистанции. Повороты переступанием; спуски в различных стойках; подъемы; торможение. Подвижные игры на материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры: «Кто сделает меньше скользящих шагов на 30 м (без палок)», «Куда укатись за два шага», «На одной лыже», «Длинные бусы», «У кого прямее линия», «Дружные пары», «Не задень», «С горы
2(49)	Повороты переступанием на месте и в движении Передвижение ступающим шагом без палок и с палками	
3(50)	Повороты переступанием на месте и в движении Передвижение ступающим шагом без палок и с палками	
4(51)	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками Подвижная игра	
5(52)	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками Подвижная игра	
6(53)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра	
7(54)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра	
8(55)	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками Подвижная игра	
9(56)	Одновременный бесшажный ход Подвижная игра	
10(57)	Одновременный бесшажный ход Подвижная игра	
11(58)	Одновременный одношажный ход Подвижная игра	
12(59)	Одновременный одношажный ход Подвижная игра	
13(60)	Одновременный двухшажный ход Подвижная игра	
14(61)	Переход с одновременного классического хода на попеременный	

15(62)	Переход с попеременного классического хода на одновременный	в ворота». Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок». Игры – задания: «старт шеренгами», «быстрый лыжник», «быстрая команда». Общеразвивающие упражнения: 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;хождение тренировочных дистанций.
16(63)	Чередование изученных ходов во время прохождения дистанции	
17(64)	Передвижение про изменении направлений движения	
18(65)	Спуск со склонов в высокой стойке Подвижная игра	
19(66)	Спуск со склонов в высокой стойке Подвижная игра	
20(67)	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой» Подвижная игра	
21(68)	Преодоление подъёмов «ёлочкой», «полуёлочкой» Подвижная игра	
22(69)	Торможение плугом». Подвижная игра	
23(70)	Торможение плугом». Подвижная игра	
24(71)	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м	
25(72)	Передвижение на лыжах по дистанции 1000 м	
26(73)	Круговая эстафета	
27(74)	Встречная эстафета	
28(75)	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости	
1(76)	<u>Правила техники безопасности на занятиях волейбола</u>	Подвижные и спортивные игры (волейбол) (5ч.) Организация и проведение подвижных игр Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Подвижные игры на материале волейбола: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Пионербол». Подвижные игры разных народов.
2(77)	Приём и передачи мяча	
3(78)	Приём и передачи мяча	
4(79)	Нижняя прямая подача мяча	
5(80)	Подвижные игры на материале волейбола	
6(81)	Правила техники безопасности на занятиях футболом Техника передвижения	Подвижные и спортивные игры (футбол) (9ч.) Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Футбол: удар по неподвижному и
7(82)	Удар по неподвижному и катающемуся мячу. Подвижная игра	
8(83)	Остановка мяча. Подвижная игра	
9(84)	Ведение мяча. Подвижная игра	
10(85)	Ведение мяча. Подвижная игра	

11(86)	Обманные движение (финты) Подвижная игра	катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из- за боковой линии (с места); элементы тактических действий. Подвижные игры на материале футбола: "Точная передача", "Передал-садись", "Передай мяч головой", «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».
12(87)	Вбрасывание мяча с места и с разбега Подвижная игра	
13(88)	Тактические действия с игровых ситуациях	
14(89)	Тактические действия с игровых ситуациях	
15(90)	Ходьба, с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий	Лёгкая атлетика (13ч.) Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Характеристика основных физических качеств: быстроты, выносливости. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег и беговые эстафеты; смешанные передвижения; высокий старт с последующим ускорением; медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции; кросс по слабопересечённой местности; чередование бега и спортивной ходьбы; бег с ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
16(91)	Смешенные передвижения	
17(92)	Спортивная ходьба	
18(93)	Чередование бега и спортивной ходьбы	
19(94)	Бег на короткие дистанции	
20(95)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	
21(96)	Беговые упражнения: бег на средние дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	
22(97)	Беговые упражнения: бег на длинные дистанции Рекомендации по выполнению нормативов ГТО	
23(98)	Прыжок в высоту с разбега	
24(99)	Прыжок в высоту с разбега	
25(100)	Прыжки через естественные препятствия	
26(101)	Кросс по слабопересечённой местности	
27(102)	Беговые эстафеты	