

Приложение №3  
к адаптированной образовательной программе  
к основной образовательной программе  
начального общего образования,  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
утвержденной приказом №133<sup>а</sup> от 30.08.2019г.

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Аксарихинская средняя общеобразовательная школа**

Представлено  
Педагогическим советом  
Протокол от 29.05.2020г.№24



Утверждаю:  
Директор школы  
*А.В.Журская*  
А.В.Журская  
Приказ от 14.08.2020г.№62

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА,  
учебного предмета «Физическая культура»**

Уровень образования:	начальное общее образование
Стандарт:	ФГОС НОО
Уровень изучения предмета:	Базовый
Нормативный срок изучения предмета:	4 года
Класс:	1- 4 классы
Учебный год:	2020/2021

п. Восточный, 2020г.

## Оглавление

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета	3 стр.
2. Содержание курса	3 стр.
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.	6 стр.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Предметные результаты** включают освоение обучающимися в ходе изучения физической культуры опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира. Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура»

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

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

3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Знания о физической культуре.** Физическая культура, как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. –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).

**2. Способы физкультурной деятельности.** Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов выполнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). – 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.

### **3. Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. – 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 приемы; –выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); –выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах

**4. Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. 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. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опустится 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 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. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. (перекладина, гимнастическое бревно); –выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема); –выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**5. Спортивно-оздоровительная деятельность.** Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием колен, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1кг.) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель на дальность.

**6. Спортивно-оздоровительная деятельность.** Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**7. Спортивно-оздоровительная деятельность.** Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Тематическое планирование.**

п/п №	Вид программного материала	Объём часов	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	27	27	27	27	9
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	48	40	48	48	48
4	Гимнастика с элементами акробатики	14	18	14	14	14
5	Лыжная подготовка	16	14	16	16	16
	Всего часов:	105	99	105	105	105

### Календарно-тематическое планирование 3 класс

п/п №	№ ур ока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		<b>І ЧЕТВЕРТЬ</b>	24
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	9
1	1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Разновидности ходьбы и бега.	1
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий и низкий старт.	1
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Разновидности ходьбы.	1
4	4	Тб по прыжкам. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x10. Прыжок в длину с разбега.	1
6	6	Тб при метании. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча.	1
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалки.	1
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. метание мяча.	1
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 300м	1
		<b>ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	15
10	10	Тб при подвижных играх. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Эстафета.	1
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игра «прыгающие воробышки», «зайцы в огороде»	1
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игры «лисы и куры», «точный расчет»	1
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игры «перестрелка».	1
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игры «охотники», «ночные снайперы».	1
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. игра «лисы и куры», «точный расчет».	1
16	16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Игра в пионерский бол.	1
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча через сетку. Игра в пионерский бол.	1
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча через сетку. Эстафеты.	1
19	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
20	20	Тб при игре в баскетбол. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча.	1

21	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. передачи мяча, ведение мяча.	1
22	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в цель. Ловля и передача мяча.	1
23	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на мяча.	1
24	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в цель. Ловля и передача мяча.	1
		<b>II ЧЕТВЕРТЬ</b>	24
		<b>СПОРИВНЫЕ ИГРЫ</b>	10
25	1	I б на уроке по спортивным играм. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча. Игра «попади в цель»	1
26	2	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча. Игра «Попади в обруч»	1
27	3	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Эстафета с баскетбольными мячами.	1
		<b>ГИМНАСТИКА</b>	14
28	4	I б на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1
29	5	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. группировка. Перекаты в группировке.	1
30	6	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Перекаты в группировке.	1
31	7	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Кувырки вперед и назад.	1
32	8	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. стойка на лопатках, два кувырка слитно.	1
33	9	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1
34	10	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Смешанные висы и упоры. Упражнения на равновесие (на бревне).	1
35	11	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. ост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1
36	12	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Мост из положения лежа, стойка на лопатках.	1
37	13	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Мост из положения лежа, стойка на лопатках.	1
38	14	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Прыжки с поворотом.	1
39	15	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Вращение обруча.	1
40	16	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Прыжки с поворотом.	1
41	17	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Вращение обруча.	1
42	18	I б пи подвижных играх. Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Игровая эстафета.	1
43	19	Правила игры «прыгающие воробышки» Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У.	1
44	20	I б при игре в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис.	1
45	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. набивание мяча на ракетке.	1
46	22	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Стойка и перемещения игрока. Набивание мяча на ракетке.	1
47	23	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещения игрока.	1
48	24	Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Эстафета с мячами и ракетками.	1
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	30
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	16
49	1	I б на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
50	2	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1
51	3	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1
52	4	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1



53	5	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1
54	6	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1
55	7	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. стойке.	1
56	8	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1
57	9	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1
58	10	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	1
59	11	Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	1
60	12	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
61	13	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
62	14	Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1
63	15	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1
64	16	Прохождение дистанции 1500 м.	1
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	14
65	17	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
66	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
68	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
70	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
71	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
72	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Охотники и утки».	1
73	25	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
74	26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
75	27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
76	28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
77	29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра. «Попади в мяч».	1
78	30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафета.	1
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	27
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	9
79	1	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
80	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
81	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1
82	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
83	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.	1
84	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	1

85	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	1
86	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
87	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	1
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	18
88	10	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
89	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1
90	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1
91	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	1
92	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
93	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1
94	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1
95	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1
96	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
97	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1
98	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
99	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
100	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
101	23		
102	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
103	25		
104	26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	1
105	27		

### Календарно-тематическое планирование 4класс

п/п №	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
		<b>І ЧЕТВЕРТЬ</b>	24
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	9
1	1	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Разновидности ходьбы и бега с использованием спец. беговых упражнений	1
2	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий и низкий старт, бег 30м	1
3	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Разновидности ходьбы и бега с использованием спец. беговых упражнений	1
4	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30м, прыжок в длину с места.	1
5	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3x10, прыжок длину с разбега.	1
6	6	Тб при метании. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча.	1
7	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места, через скакалку с выполнением спец. беговых элементов.	1
8	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча.	1
9	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 300м.	1
		<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	6
10	10	Тб при работе спортивных игр. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета, игра «к своим флажкам»	1
11	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игра «прыгающие воробышки», «зайцы в огороде»	1
12	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. игра «лисы и кролики», «точный расчет»	1
13	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
14	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игра «охотники», «ночные снайперы»	1
15	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	9
16	16	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Пионербол с элементами волейбола.	1
17	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча через сетку.	1
18	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Пионербол с элементами волейбола. Ловля и передача мяча через сетку точно партнёру.	1
19	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1
20	20	Тб при баскетболе. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча. Эстафета.	1
21	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча двумя руками.	1
22	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передачи мя двумя руками из-за головы. Броски в цель.	1
23	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы.	1
24	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски баскетбольного мяча.	1
		<b>ІІ ЧЕТВЕРТЬ</b>	24
		<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	14
25	1	ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Комплекс упражнений для утренней зарядки.	1
26	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка. Перекаты в группировке.	1
27	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перекаты в группировке.	1
28	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Кувырки вперёд и назад.	1
29	5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка на лопатках, два кувырка вперёд слитно.	1
30	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнение в равновесии, стойка на лопатках.	1

31	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Смешанные висы и упоры, упражнение в равновесии.	1
32	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Мост из положения лёжа, стойка на лопатках.	1
33	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Мост из положения лёжа, стойка на лопатках.	1
34	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Мост из положения лёжа, стойка на лопатках.	1
35	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки с поворотом.	1
36	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Вращение обруча.	1
37	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки с поворотом.	1
38	14	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Вращение обруча.	1
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>10</b>
39	15	Тб при подвижных играх. Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ Игра «к своим флажкам», «два мороза»	1
40	16	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Игра «лисы и кролики», «зайцы в огороде», эстафеты.	1
41	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Правила игры в настольный теннис.	1
42	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками.	1
43	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойки и перемещения игрока. Набивание мяча на ракетке.	1
44	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойки и перемещения игрока. Набивание мяча на ракетке. Эстафета с мячами и ракетками.	1
45	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойки и перемещения игрока. Набивание мяча на ракетке. Эстафета с мячами и ракетками.	1
46	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойки и перемещения игрока. Набивание мяча на ракетке. Эстафета с мячами и ракетками.	1
47	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойки и перемещения игрока. Набивание мяча на ракетке. Эстафета с мячами и ракетками.	1
48	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Спортивные игры.	1
		<b>III ЧЕТВЕРТЬ</b>	<b>30</b>
		<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>
49	1	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Подбор, переноска. Надевание лыж.	
50	2	Ступающий шаг, повороты на месте..	1
51	3	Ступающий шаг, игра «кто дальше прокатиться»	1
52	4	Ступающий шаг, игра «кто дальше прокатиться»	1
53	5	Ступающий шаг, повороты на месте.	1
54	6	Скользящий шаг, игра «проехать через ворота».	1
55	7	Передвижение скользящим шагом без палок.	1
56	8	Передвижение скользящим и ступающим шагом с палками.	1
57	9	Подъёмы и спуски под уклон, игра	1
58	10	Поворот переступанием на месте. Подъёмы и спуски под уклон	1
59	11	Поворот переступанием на месте. Подъёмы и спуски под уклон	1
60	12	Прохождение дистанции, подвижная игра на лыжах	1
61	13	Прохождение дистанции. Эстафеты.	1
62	14	Прохождение дистанции до 2,5 км.	1
63	15	Поворот переступанием на месте. Подъёмы и спуски под уклон Эстафеты.	1
64	16	Поворот переступанием на месте. Подъёмы и спуски под уклон	1
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>12</b>
65	17	Поворот переступанием на месте. Подъёмы и спуски под уклон	1
66	18	Прохождение дистанции, подвижная игра на лыжах	1
67	19	Тб на уроке подвижных игр, по футболу. правила игры	1
68	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. передачи мяча, остановка мяча, ведение мяча.	1
69	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча, игра.	1
70	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. удары по мячу ногой, отбор мяча, игра	1
71	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. удары по мячу ногой, отбор мяча, игра	1
72	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары по мячу головой, отбор мяча, игра	1
73	25	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары по мячу ногой и головой, игра, мини футбол	1
74	26	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча , остановка мяча, финты	1
75	27	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Учебная игра в футбол	1
76	28	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Учебная игра в футбол	1
77	29	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. подвижная эстафета.	1

78	30	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Альпинисты».	1
		<b>IV ЧЕТВЕРТЬ</b>	27
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	12
79	1	Т.Б. на уроке по спортивным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча	1
80	2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы.	1
81	3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в цель. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафета.	1
82	4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в цель, ловля и передача мяча.	1
		<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	15
83	5	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Разновидности ходьбы и бега с использованием спец. беговых упражнений	1
84	6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. высокий и низкий старт. Бег 60 м.	1
85	7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3х10, прыжок в длину с разбега.	1
86	8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Разновидности спортивной ходьбы..	1
87	9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча	1
88	10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 300м	1
89	11	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места, прыжки через скакалку.	1
90	12	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафетный бег	1
91	13	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. Строевые упражнения	1
92	14		
93	15	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1000м	1
94	16		
95	17	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1000м	1
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	
96	18	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Равномерный бег 5-6 мин. игра	1
97	19	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. Подвижная игра с элементом легкой атлетики.	1
98	20	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра	1
99	21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра	1
100	22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча	1
101	23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча	1
102	24	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча	1
103		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча	1
104		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Пионербол с элементами волейбола.	1
105		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Пионербол с элементами волейбола	1
		Итого	105 часов