

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Введенская специальная (коррекционная) школа»**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического Совета

Протокол № 1

от 29.08. 2023 г.

Утверждаю:  
Директор ГБОУ «Введенская  
специальная (коррекционная)  
школа»

Е.Б. Филиппова

Приказ № 123, от 30.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 1 - 4 классов с обучающимися  
с лёгкой умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями), вариант 1.

**1 класс - 3 ч. в неделю (33 учебных недели) – 99 часов.**  
**2 класс - 3 ч. в неделю (34 учебных недели) – 102 часа.**  
**3 класс - 3 ч. в неделю (34 учебных недели) – 102 часа.**  
**4 класс - 3 ч. в неделю (34 учебных недели) – 102 часа.**

с. Введенское, 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 1-4 класс составлена на основе АООП обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 1 ГБОУ «Введенская специальная (коррекционная) школа» и является её частью.

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

### **Основные задачи изучения предмета в 1-ых – 4-м классах:**

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

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

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

## **Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"**

### **Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов на конец обучения (4 класс)**

#### 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.

## Содержание учебного предмета

### *Знания о физической культуре*

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

### *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.

#### ***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.

**Календарно-тематическое планирование**  
**1 класс**

<b>№п.п.</b>	<b>Тематическое планирование</b>	<b>Количество часов</b>
1.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба. Подвижные игры, «Быстро по местам», «Пятнашки».	1
2.	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пятнашки».	1
3.	Чистота одежды и обуви. Построения и перестроения. Бег. Прыжки. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Совушка».	1
4.	Закрепление понятий: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Мы – солдаты».	1
5.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Построения и перестроения. общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Пятнашки», «Запомни порядок».	1
6.	Построения и перестроения. общеразвивающие и корригирующие упражнения. Броски и ловля. Подвижные игры «Бросай-ка», «Летает – не летает».	1
7.	Элементарные понятия о ходьбе, беге. Ходьба и бег. Прыжки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры «Бросай-ка», «Светофор».	1
8.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров».	1
9.	Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Броски, ловля. Подвижные игры «Бросай-ка», «Мы – солдаты».	1
10.	Ходьба и бег. Передача предметов. Броски, ловля. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Летает – не летает».	1

11.	Закрепление понятий: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Передача предметов. Броски, ловля. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Светофор».	1
12.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Удочка».	1
13.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Пятнашки с прыжками», «Запомни порядок».	1
14.	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Болото», «Космонавты»	1
15.	Построения и перестроения. Прыжки. Броски, ловля. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Летает – не летает».	1
16.	Ходьба и бег. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Бросай-ка», «Вызов номеров».	1
17.	Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Мяч соседу», «Космонавты».	
18.	Ходьба и бег. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Быстрые тройки».	1
19.	Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч соседу».	1
20.	Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты».	1
21.	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Передача предметов и перенос груза. Подвижные игры «Попрыгунчики – воробушки», «Космонавты».	1
22.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки. Передача предметов и перенос груза (набивные мячи 1 кг., кегли).	1

	Подвижные игры «Попрыгунчики – воробушки», «Запрещённое движение».	
23.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Прыжки. Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву».	1
24.	Правила поведения на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запомни порядок», «Вызов номеров».	1
25.	Одежда и обувь гимнаста. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Летает – не летает», «Быстрые тройки».	1
26.	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Построения и перестроения. общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	1
27.	Построения и перестроения. общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Летает – не летает», «Удочка».	1
28.	Построения и перестроения. общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Космонавты», «Совушка».	1
29.	Построения и перестроения. общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Разучивание комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вот так позы», «Море волнуется».	1
30.	Построения и перестроения. общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Выполнение комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Светофор», «Быстрые тройки».	1
31.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Хитрая лиса».	1
32.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».	1
33.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с	1



	мячами среднего размера. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Волк во рву».	
34.	Упражнения на формирование правильной осанки. Ползание на животе. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Запрещённое движение».	1
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Ползание на животе на четвереньках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам».	1
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Подвижные игры «Кого назвали, тот и ловит», «Метко в цель».	1
37.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Подвижные игры «Кого назвали, тот и ловит», «Хитрая лиса».	1
38.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазание по гимнастической стенке (в стороны), вис на рейке. Подвижные игры «Быстро по местам», «Вызов номеров».	1
39.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазание по гимнастической стенке (в стороны), вис на рейке. Подвижные игры «Вызов номеров», «Воробьи и вороны».	1
40.	Лазание по гимнастической стенке (в стороны, вверх, вниз), вис на рейке. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».	1
41.	Лазание по гимнастической стенке (в стороны, вверх, вниз), вис на рейке. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Пятнашки».	1
42.	Корригирующие упражнения с малыми мячами. Перелезание через препятствия. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	1
43.	Корригирующие упражнения с малыми мячами. Перелезание через препятствия. Подвижная игра «Удочка», полоса препятствий.	1
44.	Упражнения на формирование правильной осанки в и.	1

	п. лёжа на спине, животе. Перенос и передача предметов. Подвижная игра «Удочка», полоса препятствий.	
45.	Упражнения на формирование правильной осанки в и. п. лёжа на спине, животе. Перенос и передача предметов. Подвижные игры «Мяч соседу», «Летает – не летает».	1
46.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Прыжки. Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка».	1
47.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Прыжки. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Запрещённое движение».	1
48.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Транспортировка лыжного инвентаря. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Метко в цель».	1
49.	Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Транспортировка лыжного инвентаря. Подвижные игры «Мяч среднему», «Волк во рву», «Море волнуется».	1
50.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Шаговые движения на месте. Подвижные игры «Лиса и овцы», «Не давай мяча водящему», «Летает – не летает».	1
51.	Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лёжа на боку». Стояние на параллельно лежащих лыжах. Шаговые движения на месте. Подвижные игры «Метко в цель», «Хитрая лиса», «Запрещённое движение».	1
52.	Транспортировка лыжного инвентаря. Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом.	1
53.	Транспортировка лыжного инвентаря. Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом.	1
54.	ОР и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Броски и ловля. Подвижные игры «Бросай – ка», «Метко в цель», «Что изменилось?»	1

55.	ОР и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Броски и ловля. Подвижные игры «Быстро по местам», «Метко в цель», «Мяч среднему».	1
56.	ОР и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Броски и ловля. Подвижные игры «Огонь, земля, вода, воздух», «Метко в цель», «Мяч среднему».	1
57.	ОР и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Броски и ловля. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Метко в цель», «Мяч соседу».	1
58.	ОР и корригирующие упражнения с малыми обручами. Равновесие. Подвижные игры «Волк во рву», «Салки маршем», «Совушка».	1
59.	ОР и корригирующие упражнения с малыми обручами. Равновесие. Подвижные игры «Приглашение», «Хитрая лиса», «Мяч соседу».	1
60.	ОР и корригирующие упражнения с малыми обручами. Равновесие. Подвижные игры «Запомни порядок», «Хитрая лиса», «Кто точнее и красивее».	1
61.	ОР и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазанье. Подвижные игры «У медведя во бору», «Светофор», «Волк во рву».	1
62.	ОРУ без предметов. Лазанье. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Что изменилось?», «Салки маршем».	1
63.	ОРУ без предметов. Лазанье. Подвижные игры «Солдаты, разведчики, спортсмены», «Космонавты», «Попрыгунчики - воробушки».	1
64.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Кошка и мышки».	1
65.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Гуси – лебеди».	1
66.	Бег с преодолением простейших препятствий (подлезание под сетку, обегание стойки). Перепрыгивание через начерченную линию, шнур,	1

	набивной мяч. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Кошка и мышки».	
67.	Бег с преодолением простейших препятствий (подлезание под сетку, обегание стойки). Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подвижные игры «Запомни порядок», «Волк во рву».	1
68.	Чередование бега и ходьбы. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на местах продвижением вперед, в стороны. Подвижные игры «Кого назвали – тот и ловит», «Летает – не летает», «Хитрая лиса».	1
69.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Подвижные игры «Догони мяч», «Запрещённое движение».	1
70.	Перебежки группами и по одному. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Подвижные игры «Мяч соседу», «Пустое место».	1
71.	Перебежки группами и по одному. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Кошка и мышки».	1
72.	Чередование бега и ходьбы. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Подвижные игры «Метко в цель», «Светофор».	1
73.	Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Броски и ловля волейбольных мячей. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Подвижные игры «Кого назвали – тот и ловит», «запомни порядок».	1
74.	Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Броски и ловля волейбольных мячей. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Летает – не летает».	1
75.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазание по гимнастической стенке в стороны, вверх, вниз. Подвижные игры «Запомни порядок», «Вызов номеров», «Волк во рву».	1
76.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазание по гимнастической стенке в стороны, вверх, вниз. Подвижные игры «Летает – не летает», «Удочка»,	1

	«Быстрые тройки».	
77.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Воробьи и вороны», «Салки с бегом».	1
78.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Упражнения на равновесие. Подвижные игры «Светофор», «Космонавты», «Волк во рву».	1
79.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Упражнения на равновесие. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Летает – не летает», «Море волнуется».	1
80.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Упражнения на равновесие. Подвижные игры «Приглашение», «Пятнашки», «Запрещённое движение».	1
81.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижные игры «Удочка», «Совушка», «Салки с прыжками».	1
82.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц стопы. Перелезание через препятствия. Подвижные игры «Светофор», «Пчёлки», «Совушка».	1
83.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц стопы. Перелезание через препятствия. Полоса препятствий.	1
84.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на формирование правильной осанки. Полоса препятствий.	1
85.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры «Приглашение», «Слушай сигнал», «Гуси - лебеди».	1
86.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье. Подвижные игры «Приглашение», «Кот и котята», «Совушка».	1

87.	Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Запомни порядок», «Прыжок за прыжком».	1
88.	Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Кошки и мышки», «Летает – не летает».	1
89.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Светофор», «Воробьи и вороны», «Прыгающие воробушки».	1
90.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Быстро по местам», «Совушка», «Вызов номеров».	1
91.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Слушай сигнал», «Удочка».	1
92.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Догони мяч», «Мяч соседу», «Совушка».	1
93.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Догони мяч», «Пустое место».	1
94.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Слушай сигнал», «Пустое место».	1
95.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Мяч среднему», «Светофор», «Метко в цель».	1
96.	Ходьба и бег. Метание. Эстафеты с бегом и прыжками.	1
97.	Ходьба и бег. Метание. Эстафеты с бегом и метанием.	1
98.	Ходьба и бег. Метание. Эстафеты с прыжками и метанием.	1
99.	Итоговый урок – соревнование «Физкультуру любить – здоровым быть!»	1
<b>Всего часов:</b>		<b>99</b>

## Календарно - тематическое планирование

### 2 класс

№п.п.	Тематическое планирование	Количество часов
1.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба. Подвижные игры, «Быстро по местам», «Пятнашки».	1
2.	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пятнашки».	1
3.	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры «Вызов номеров», «Запрещённое движение».	1
4.	Закрепление понятий: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Солдаты, разведчики спортсмены», «Мы – солдаты».	1
5.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Построения и перестроения. общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Пятнашки с бегом», «Совушка».	1
6.	Построения и перестроения. общеразвивающие и корригирующие упражнения. Броски и ловля. Подвижные игры «Бросай-ка», «Летает – не летает».	1
7.	Элементарные понятия о ходьбе, беге. Ходьба и бег. Прыжки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение».	1
8.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Попрыгунчики - воробушки», «Быстро по местам».	1
9.	Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Броски, ловля. Подвижные игры «Бросай-ка», «Что изменилось?».	1
10.	Ходьба и бег.	1

	Общеразвивающие упражнения. Броски, ловля. Подвижные игры «метко в цель», «Салки маршем».	
11.	Закрепление понятий: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Передача предметов. Броски, ловля. Подвижные игры «Часовые и разведчики», «кто дальше бросит!».	1
12.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Удочка », «Вызов номеров».	1
13.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «У медведя во бору», «Быстрые тройки».	1
14.	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «попрыгунчики - воробушки», «Космонавты».	1
15.	Построения и перестроения. Прыжки. Броски, ловля. Подвижные игры «Пустое место», «Охотники и утки».	1
16.	Ходьба и бег. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Салки с прыжками», «Охотники и утки».	1
17.	Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Кто дальше бросит!», «У медведя во бору».	1
18.	Ходьба и бег. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Кто дальше бросит!», «Быстрые тройки».	1
19.	Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Пустое место», «Охотники и утки».	1
20.	Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты».	1
21.	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Передача предметов и перенос груза. Подвижные игры «Охотники и утки», «Запрещённое движение».	1



22.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки. Передача предметов и перенос груза (набивные мячи 1 кг., кегли). Подвижные игры «Охотники и утки», «Отгадай по голосу».	1
23.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Прыжки. Подвижные игры «Удочка», «Отгадай по голосу».	1
24.	Правила поведения на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запомни порядок», «Вызов номеров».	1
25.	Одежда и обувь гимнаста. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке. Равновесие. Подвижные игры «Летает – не летает», «Быстрые тройки».	1
26.	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Равновесие. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	1
27.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. Подвижные игры «Летает – не летает», «Часовые и разведчики».	1
28.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. Подвижные игры «Космонавты», «Совушка».	1
29.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Разучивание комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вот так позы», «Салки маршем».	1
30.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Выполнение комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Верёвочный круг», «У медведя во бору».	1
31.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Хитрая лиса».	1
32.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной	1

	гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».	
33.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Упражнения на формирование правильной осанки. Равновесие. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Волк во рву».	1
34.	Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Запрещённое движение».	11
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам».	1
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Салки с прыжками», «Море волнуется».	1
37.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Кого назвали, тот и ловит», «Хитрая лиса».	1
38.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазанье. Подвижные игры «Быстро по местам», «Вызов номеров».	1
39.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазанье по гимнастической стенке (в стороны), вис на рейке. Подвижные игры «Вызов номеров», «Воробьи и вороны».	1
40.	Лазанье по гимнастической стенке (в стороны, вверх, вниз), вис на рейке. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».	1
41.	Лазанье. Висы. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Пятнашки».	1
42.	Корригирующие упражнения с малыми мячами. Лазанье. Висы. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	1
43.	Корригирующие упражнения с малыми мячами. Перелезание через препятствия. Висы. Подвижная игра «Удочка», полоса препятствий.	1
44.	Упражнения на формирование правильной осанки в и. п. лёжа на спине, животе. Перенос и передача предметов. Подвижная игра «Удочка», полоса препятствий.	1
45.	Упражнения на формирование правильной осанки в и. п.	1

	лѐжа на спине, животе. Перенос и передача предметов. Подвижные игры «Мяч соседу», «Летает – не летает».	
46.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Прыжки. Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка».	1
47.	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Прыжки. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Запрещѐнное движение».	1
48.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Транспортировка лыжного инвентаря. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Метко в цель».	1
49.	Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Транспортировка лыжного инвентаря. Подвижные игры «Мяч среднему», «Волк во рву», «Море волнуется».	1
50.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Шаговые движения на месте. Подвижные игры «Лиса и овцы», «Не давай мяча водящему», «Летает – не летает».	1
51.	Соблюдение последовательности действий при подъѐме после падения из положения «лѐжа на боку». Стояние на параллельно лежащих лыжах. Шаговые движения на месте. Подвижные игры «Метко в цель», «Хитрая лиса», «Запрещѐнное движение».	1
52.	Транспортировка лыжного инвентаря. Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом.	1
53.	Транспортировка лыжного инвентаря. Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом.	1
54.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж).	1
55.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток и носков лыж).	1
56.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба скользящим шагом.	1

	Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток и носков лыж). Подвижная игра «В гости к Деду Морозу».	
57.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба скользящим шагом. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток и носков лыж). Прогулка на лыжах.	1
58.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба скользящим шагом. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток и носков лыж). Передвижение на лыжах до 600 м за урок.	1
59.	Прогулка на лыжах с целью закрепления ходьбы скользящим шагом, поворотов на лыжах.	1
60.	Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Карусели», «Салки маршем».	1
61.	Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Карусели», «Салки маршем».	1
62.	Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Море волнуется», «Вызов номеров».	1
63.	Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Что изменилось?», «Быстрые тройки».	1
64.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег. Челночный бег. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Кошка и мышки».	1
65.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Гуси – лебеди».	1
66.	Бег Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Кошка и мышки».	1
67.	Бег. Прыжки. Подвижные игры «Запомни порядок», «Волк во рву».	1
68.	Бег. Прыжки. Подвижные игры «Кого назвали – тот и ловит», «Летает – не летает», «Хитрая лиса».	1
69.	Бег. Передача предметов. Подвижные игры «Догони мяч», «Запрещённое	1

	движение».	
70.	Бег. Передача предметов. Подвижные игры «Мяч соседу», «Пустое место».	1
71.	Бег. Метание. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Кошка и мышки».	1
72.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Светофор».	1
73.	Бег. Броски и ловля. Подвижные игры «Кого назвали – тот и ловит», «запомни порядок».	1
74.	Бег. Броски и ловля. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Летает – не летает».	1
75.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазанье. Подвижные игры «Запомни порядок», «Вызов номеров», «Волк во рву».	1
76.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазанье. Подвижные игры «Летает – не летает», «Удочка», «Быстрые тройки».	1
77.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазанье. Висы. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Воробьи и вороны», «Салки с бегом».	1
78.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Равновесие. Висы. Подвижные игры «Светофор», «Космонавты», «Волк во рву».	1
79.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Равновесие. Висы. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Летает – не летает», «Море волнуется».	1
80.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами.	1

	Равновесие. Висы. Подвижные игры «Переход через ущелье».	
81.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижные игры «Удочка», «Совушка», «Салки с прыжками».	1
82.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц стопы. Перелезание через препятствия. Подвижные игры «Светофор», «Пчёлки», «Совушка».	1
83.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц стопы. Перелезание через препятствия. Полоса препятствий.	1
84.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на формирование правильной осанки. Полоса препятствий.	1
85.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Упражнения на формирование правильной осанки. Равновесие. Подвижные игры «Приглашение», «Слушай сигнал», «Гуси - лебеди».	1
86.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Равновесие. Лазанье. Подвижные игры «Приглашение», «Кот и котята», «Совушка».	1
87.	ОР и корригирующие упражнения со скакалкой. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Космонавты», «Слушай сигнал».	1
88.	ОР и корригирующие упражнения со скакалкой. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Космонавты», «Летает – не летает», «Море волнуется».	1
89.	ОР и корригирующие упражнения со скакалкой. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Карусели», «Светофор».	1
90.	Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Запомни порядок», «Прыжок за прыжком».	1
91.	Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег.	1

	Прыжки. Подвижные игры «У медведя во бору», «Летает – не летает».	
92.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Светофор», «Воробьи и вороны», «Прыгающие воробушки».	1
93.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Быстро по местам», «Совушка», «Вызов номеров».	1
94.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Слушай сигнал», «Удочка».	1
95.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Догони мяч», «Мяч соседу», «Совушка».	1
96.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Догони мяч», «Пустое место».	1
97.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Слушай сигнал», «Пустое место».	1
98.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Мяч среднему», «Светофор», «Метко в цель».	1
99.	Ходьба и бег. Метание. Эстафеты с бегом и прыжками.	1
100.	Ходьба и бег. Прыжки. Эстафеты с бегом и метанием.	1
101.	Ходьба и бег. Прыжки. Эстафеты с прыжками и метанием.	1
102.	Итоговый урок – соревнование «Физкультуру любить – здоровым быть!»	1
<b>Всего часов</b>		<b>102</b>

## Календарно - тематическое планирование

### 3 класс

№п.	Тематическое планирование	Количество часов
1.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры, «Быстро по местам», «Пятнашки с бегом».	1
2.	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».	1
3.	Построения и перестроения: построения в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Ходьба. Бег. Подвижные игры «Точный прыжок», «Вызов номеров».	1
4.	Закрепление понятий: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения: построения в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Пустое место».	1
5.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Построения и перестроения. общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Пятнашки с прыжками», «Мяч - соседу».	1
6.	Построения и перестроения. общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ходьба. Бег. Подвижные игры «Мяч - соседу», «К своим флажкам».	1
7.	Беседа на тему «Значение физических упражнений для здоровья человека». Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Два сигнала», «Шишки, жёлуди, орехи».	1
8.	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Точный прыжок», «Вызов номеров».	1
9.	Понятия о предварительной и исполнительной	1



	<p>командах. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Самые сильные».</p>	
10.	<p>Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Два сигнала», «Шишки, жёлуди, орехи».</p>	1
11.	<p>Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Запрещённое движение», «К своим флажкам».</p>	1
12.	<p>Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Попади в цель », «Пятнашки маршем».</p>	1
13.	<p>Построения и перестроения. Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Зоркий глаз».</p>	1
14.	<p>Построения и перестроения. Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Мяч среднему», «Космонавты».</p>	1
15.	<p>Беседа на тему «Опрятность, аккуратность». Построения и перестроения. Прыжки. Броски, ловля. Подвижные игры «Попади в цель», «К своим флажкам».</p>	1
16.	<p>Построения и перестроения. Прыжки. Броски, ловля. Подвижные игры «Попади в цель», «Мяч среднему».</p>	1
17.	<p>Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Кто дальше бросит!», «Пчёлки».</p>	1
18.	<p>Ходьба и бег. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Кто дальше бросит!», «Быстрые тройки».</p>	1
19.	<p>Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Два</p>	1

	сигнала».	
20.	Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты».	1
21.	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Передача предметов и переноска груза. Подвижные игры «Охотники и утки», «Запрещённое движение».	1
22.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки. Передача предметов и переноска груза (набивные мячи 1 кг, кегли). Подвижные игры «Охотники и утки», «Отгадай по голосу».	1
23.	Беседа на тему «Правила утренней гигиены и их значение для человека». Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Прыжки. Подвижные игры «Удочка», «Отгадай по голосу».	1
24.	Правила поведения на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запомни порядок», «Вызов номеров».	1
25.	Одежда и обувь гимнаста. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке. Равновесие. Подвижные игры «Летает – не летает», «Быстрые тройки».	1
26.	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Равновесие. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	1
27.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. Подвижные игры «Летает – не летает», «Часовые и разведчики».	1
28.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. Подвижные игры «Космонавты», «Море волнуется».	1
29.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Разучивание комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке.	1

	Подвижные игры «Вот так позы», «Салки маршем».	
30.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Выполнение комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Верёвочный круг», «У медведя во бору».	1
31.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Переход через ущелье», «Два сигнала».	1
32.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Переход через ущелье».	1
33.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Волк во рву».	1
34.	Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Карусели».	1
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам».	1
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Салки с прыжками», «Море волнуется».	1
37.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Кого назвали, тот и ловит», «Салки с бегом».	1
38.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазанье. Подвижные игры «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Пятнашки маршем».	1
39.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Пролезание сквозь гимнастические обручи, вис на рейке. Подвижные игры «Два сигнала», «Воробьи и вороны».	1
40.	Лазанье по гимнастической стенке (в стороны, вверх, вниз), вис на рейке. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны.	1

	Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».	
41.	Лазанье. Висы. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Пятнашки».	1
42.	Корректирующие упражнения с малыми мячами. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	1
43.	Корректирующие упражнения с малыми мячами. Элементы акробатических упражнений. Подвижная игра «Быстрые тройки», «Светофор».	1
44.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Элементы акробатических упражнений. Перенос и передача предметов. Подвижная игра «Удочка», «Мяч соседу».	1
45.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Перенос и передача предметов. Полоса препятствий.	1
46.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Опорные прыжки. Полоса препятствий.	1
47.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Опорные прыжки. Полоса препятствий.	1
48.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Транспортировка лыжного инвентаря. Подвижные игры «Вот так карусель!», «Метко в цель».	1
49.	Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Транспортировка лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг. Подвижная игра «Лучшие стрелки».	1
50.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Ступающий и скользящий шаг. Подвижная игра «Вот так карусель!».	1
51.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Ступающий и скользящий шаг. Подвижная игра «Снегурочка».	1
52.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Скользящий шаг. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Подвижная игра «Снегурочка».	1

53.	Беседа на тему «Значение и основные правила закаливания». Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Скользкий шаг. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Подвижная игра «Лучшие стрелки».	1
54.	Выполнение команд. Скользкий шаг. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж). Подвижная игра «Снежком по мячу».	1
55.	Выполнение команд. Скользкий шаг. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж). Подвижная игра «Вот так карусель».	1
56.	Выполнение команд. Скользкий шаг. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной и средней стойке. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж). Подвижная игра «Вот так карусель».	1
57.	Закрепление передвижения по учебной лыжне скользким шагом. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной и средней стойке. Подвижная игра «Крепость».	1
58.	Совершенствование спусков и подъёмов. Ходьба скользким шагом. Передвижение на лыжах до 800 м за урок.	1
59.	Прогулка на лыжах с целью закрепления ходьбы скользким шагом, поворотов на лыжах, спусков и подъёмов.	1
60.	Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Запрещённое движение».	1
61.	Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Самые сильные», «Светофор».	1
62.	Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Совершенствование акробатических упражнений. Подвижные игры «Море волнуется», «Вызов номеров».	1
63.	Совершенствование ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Простая комбинация акробатических упражнений (3-4 упражнения) Подвижные игры «Что изменилось?», «Быстрые тройки».	1

64.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег. Челночный бег. Прыжки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Попрыгунчики-воробушки».	1
65.	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Подвижные игры «Удочка», «Светофор».	1
66.	Бег Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Два сигнала».	1
67.	Бег. Прыжки. Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Третий лишний».	1
68.	Бег. Закрепление прыжков. Подвижные игры «Кого назвали – тот и ловит», «Удочка».	1
69.	Бег. Передача предметов. Подвижные игры «Догони мяч», «Два сигнала».	1
70.	Бег. Передача предметов. Эстафеты с передачей предметов.	1
71.	Бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч среднему».	1
72.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Фигуры».	1
73.	Бег. Броски и ловля. Подвижные игры «Кого назвали – тот и ловит», «Море волнуется».	1
74.	Бег. Броски и ловля. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки маршем».	1
75.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазанье. Подвижные игры «Светофор», «Вызов номеров», «Волк во рву».	1

76.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Закрепление общеразвивающих и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазанье. Подвижные игры «Переход через ущелье», «Мяч соседу».	1
77.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. Висы. Подвижные игры «Найди предмет», «Воробьи и вороны», «Салки с бегом».	1
78.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Равновесие. Висы. Подвижные игры «Светофор», «Космонавты», «Волк во рву».	1
79.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Совершенствование упражнений на равновесие. Висы. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Летает – не летает», «Море волнуется».	1
80.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Опорные прыжки. Висы. Подвижные игры «Переход через ущелье», «Быстрые тройки».	1
81.	Совершенствование общеразвивающих и корригирующих упражнений с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища. Опорные прыжки. Подвижные игры «Удочка», «Совушка», «Салки с прыжками».	1
82.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Опорные прыжки. Перелезание через препятствия. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Два сигнала».	1
83.	Совершенствование общеразвивающих и корригирующих упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц стопы. Перелезание через препятствия. Полоса препятствий.	1
84.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на формирование правильной осанки. Полоса препятствий.	1

85.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Упражнения на формирование правильной осанки. Равновесие. Подвижные игры «Приглашение», «Слушай сигнал», «Гуси - лебеди».	1
86.	Совершенствование общеразвивающих и корригирующих упражнений с флажками. Равновесие. Лазанье. Подвижные игры «Кот и котята», «Море волнуется».	1
87.	ОР и корригирующие упражнения со скакалкой. Лазанье. Подвижные игры «Космонавты», «Салки с бегом».	1
88.	Закрепление ОР и корригирующих упражнений со скакалкой. Лазанье. Подвижные игры «Пчёлки», «Фигуры».	1
89.	ОР и корригирующие упражнения со скакалкой. Совершенствование навыков лазанья. Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Карусели».	1
90.	Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «К своим флажкам».	1
91.	Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Волк во рву», «Пустое место».	1
92.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Два сигнала», «Воробьи и вороны».	1
93.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Пятнашки маршем», «Точный прыжок».	1
94.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Бездомный заяц».	1
95.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Совушка».	1
96.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Догони мяч», «Пустое место».	1
97.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Слушай сигнал».	1



98.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Салки с прыжками», «Метко в цель».	1
99.	Ходьба и бег. Метание. Эстафеты с бегом и метанием.	1
100.	Ходьба и бег. Прыжки. Эстафеты с бегом и прыжками.	1
101.	Ходьба и бег. Прыжки. Эстафеты с прыжками и бегом.	1
102.	Итоговый урок – соревнование «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1
<b>Всего часов</b>		<b>102</b>

4 класс

№п.п.	Тематическое планирование	Количество часов
1.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры, «Быстро по местам», «Пятнашки с бегом».	1
2.	Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры «Кто обгонит?», «Пустое место».	1
3.	Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры «Пятнашки маршем», «Вызов номеров».	1
4.	Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Пустое место».	1
5.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Прыжки. Подвижные игры «Пятнашки с прыжками», «Бездомный заяц».	1
6.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Подвижные игры «Фигуры», «Пустое место».	1
7.	Беседа на тему «Значение физических упражнений для здоровья человека». Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Шишки, жёлуди, орехи».	1
8.	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Точный прыжок», «Вызов номеров».	1
9.	Построения и перестроения. Ходьба и бег.	1

	Прыжки. Подвижные игры «Волк во рву», «Самые сильные».	
10.	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Два сигнала», «Шишки, жёлуди, орехи».	1
11.	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Самые сильные», «Точный прыжок».	1
12.	Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Попади в цель », «Пятнашки с бегом».	1
13.	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «прыжки по полоскам», «Зоркий глаз».	<b>1</b>
14.	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Мяч среднему», «Кто дальше бросит?».	1
15.	Беседа на тему «Правила безопасности при занятиях подвижными играми». Построения и перестроения. Прыжки. Броски, ловля. Подвижные игры «Попади в цель», «К своим флажкам».	<b>1</b>
16.	Построения и перестроения. Прыжки. Броски, ловля. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч среднему».	1
17.	Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Охотники и утки», «Волк во рву».	<b>1</b>
18.	Ходьба и бег. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Мяч среднему», «Быстрые тройки».	1
19.	Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Два сигнала».	1

20.	Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Подвижная цель», «Космонавты».	1
21.	Построения и перестроения. Ходьба и бег. Передача предметов и переноска груза. Подвижные игры «Охотники и утки», «Запрещённое движение».	1
22.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки. Передача предметов и переноска груза (набивные мячи 1 кг, кегли). Подвижные игры «Бездомный заяц», «Отгадай по голосу».	1
23.	Беседа на тему «Правила утренней гигиены и их значение для человека». Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Прыжки. Подвижные игры «Удочка», «Отгадай по голосу».	1
24.	Правила поведения на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запомни порядок», «Вызов номеров».	1
25.	Одежда и обувь гимнаста. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке. Равновесие. Подвижные игры «Летает – не летает», «Быстрые тройки».	1
26.	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Равновесие. Подвижные игры «Фигуры», «Космонавты».	1
27.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. Подвижные игры «Летает – не летает», «Часовые и разведчики».	1
28.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. Подвижные игры «Космонавты», «Море волнуется».	1

29.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Разучивание комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вот так позы», «Салки маршем».	1
30.	Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Выполнение комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Верёвочный круг», «Два сигнала».	1
31.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Переход через ущелье», «Два сигнала».	1
32.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Переход через ущелье».	1
33.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Волк во рву».	1
34.	Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Карусели».	1
35.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Фигуры», «Быстро по местам».	1
36.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Салки с прыжками», «Море волнуется».	
37.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Кого назвали, тот и ловит», «Вызов номеров».	1
38.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазанье. Подвижные игры «Быстро по местам», «Запрещённое движение», «Пятнашки маршем».	1
39.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Пролезание сквозь гимнастические обручи, вис на рейке.	1

	Подвижные игры «Два сигнала», «Воробьи и вороны».	
40.	Лазанье по гимнастической стенке (в стороны, вверх, вниз), вис на рейке. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».	1
41.	Лазанье. Висы. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Пятнашки».	1
42.	Корректирующие упражнения с малыми мячами. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	1
43.	Корректирующие упражнения с малыми мячами. Элементы акробатических упражнений. Подвижная игра «Быстрые тройки», «Светофор».	1
44.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Элементы акробатических упражнений. Перенос и передача предметов. Подвижная игра «Удочка», «Мяч соседу».	1
45.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Перенос и передача предметов. Полоса препятствий.	1
46.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Опорные прыжки. Полоса препятствий.	1
47.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Опорные прыжки. Полоса препятствий.	1
48.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Транспортировка лыжного инвентаря. Подвижная игра «Метко в цель».	1
49.	Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Транспортировка лыжного инвентаря. Скользкий шаг. Подвижная игра «Лучшие стрелки».	1
50.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Скользкий шаг. Подвижная игра «Вот так карусель!».	1
51.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Лыжные ходы. Подвижная игра «Снегурочка».	1
52.	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Лыжные ходы. Подъёмы.	1

	Подвижная игра «Снежком по мячу».	
53.	Беседа на тему «Значение и основные правила закаливания». Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Лыжные ходы. Спуски и подъёмы. Подвижная игра «Лучшие стрелки».	1
54.	Выполнение команд. Лыжные ходы. Спуски и подъёмы. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж). Подвижная игра «Снежком по мячу».	1
55.	Выполнение команд. Лыжные ходы. Спуски и подъёмы. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж). Подвижная игра «Вот так карусель».	1
56.	Выполнение команд. Лыжные ходы. Спуски и подъёмы. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж). Подвижная игра «Крепость».	1
57.	Лыжные ходы. Спуски и подъёмы. Подвижная игра «Крепость».	1
58.	Лыжные ходы. Спуски и подъёмы. Подвижная игра «Снежком по мячу».	1
59.	Лыжные ходы. Спуски и подъёмы. Подвижная игра «Лучшие стрелки».	1
60.	Пионербол. Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Передал - садись», «Мяч среднему».	1
61.	Пионербол. Броски и ловля мяча. Подвижные игры «Перестрелка», «Мяч соседу».	1
62.	Пионербол. Броски и ловля мяча. Учебная игра в пионербол. Подвижная игра «Перестрелка».	1
63.	Пионербол. Броски и ловля мяча. Учебная игра в пионербол. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
64.	Пионербол. Броски и ловля мяча. Учебная игра в пионербол. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1
65.	Пионербол.	1

	Броски и ловля мяча. Учебная игра в пионербол. Подвижная игра «Подвижная цель».	
66.	Пионербол. Броски и ловля мяча. Учебная игра в пионербол. Подвижная игра «Обгони мяч».	1
67.	Пионербол. Броски и ловля мяча. Учебная игра в пионербол. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
68.	Пионербол. Броски и ловля мяча. Учебная игра в пионербол. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
69.	Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Опорные прыжки. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Запрещённое движение».	1
70.	Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Опорные прыжки. Подвижные игры «Самые сильные», «Светофор».	1
71.	Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подвижные игры «Море волнуется», «Вызов номеров».	1
72.	Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Простая комбинация акробатических упражнений (3-4 упражнения). Опорный прыжок. Подвижные игры «Что изменилось?», «Быстрые тройки».	1
73.	Разновидности ходьбы. Бег. Челночный бег. Прыжки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Попрыгунчики-воробушки».	1
74.	Разновидности ходьбы. Челночный бег. Прыжки. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Светофор».	1
75.	Бег. Прыжки. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Два сигнала».	1



76.	Бег. Прыжки. Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Третий лишний».	
77.	Бег. Прыжки. Подвижные игры «Кого назвали – тот и ловит», «Удочка».	1
78.	Бег. Передача предметов. Подвижные игры «Догони мяч», «Два сигнала».	1
79.	Бег. Передача предметов. Эстафеты с передачей предметов.	1
80.	Бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч среднему».	1
81.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Фигуры».	1
82.	Бег. Броски и ловля. Подвижные игры «Кого назвали – тот и ловит», «Море волнуется».	1
83.	Бег. Броски и ловля. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки маршем».	1
84.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазанье. Подвижные игры «Светофор», «Вызов номеров», «Волк во рву».	1
85.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазанье. Подвижные игры «Переход через ущелье», «Быстрые тройки».	1
86.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазанье. Висы. Подвижные игры «Найди предмет», «Воробьи и вороны», «Салки с бегом».	1
87.	Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «К своим флажкам».	1
88.	Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки.	1

	Подвижные игры «Волк во рву», «Пустое место».	
89.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Два сигнала», «Воробьи и вороны».	1
90.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Пятнашки маршем», «Точный прыжок».	1
91.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Волк во рву», «Бездомный заяц».	1
92.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Точный прыжок», «Кто обгонит?», «Совушка».	1
93.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Догони мяч», «Пустое место».	1
94.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Слушай сигнал».	1
95.	Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Салки с прыжками», «Кто дальше бросит?».	1
96.	Ходьба и бег. Метание. Эстафеты с бегом.	1
97.	Ходьба и бег. Метание. Эстафеты с бегом и прыжками.	1
98.	Ходьба и бег. Прыжки. Эстафеты с прыжками и бегом.	1
99.	Ходьба и бег. Прыжки. Эстафеты с прыжками и бегом.	1
100.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Обгони мяч».	1
101.	Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Обгони мяч».	1
102.	Итоговый урок – соревнование «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1
<b>Всего часов:</b>		<b>102</b>