МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Отдел образования Администрации Старицкого МО

МБОУ "Берновская СОШ"

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
на педагогическом совете	зам. директора по УР	директор школы
	Харламова М.М.	О.В. Баранова
протокол № 10 от «24» июня 2026 г.	от «03» августа 2026 г.	Приказ №110 от «03» августа 2026 г.

Адаптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для учащихся 1-4 класса

Составитель:

Завадская Т.Н.
учитель физической культуры

д.Берново 2026

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится втесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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.

Основныезадачиизученияпредмета:

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

— коррекциянарушенийфизическогоразвития;

— формированиедвигательныхуменийи навыков;

— развитиедвигательныхспособностейвпроцессеобучения;

— укреплениездоровьяизакаливаниеорганизма, формированиеправильнойосанки;

— раскрытиевозможныхизбирательныхспособностейиинтересовребенкадляосвоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

— формированиеивоспитаниегигиеническихнавыковпривыполнениифизических упражнений;

— формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

— поддержаниеустойчивойфизическойработоспособностинадостигнутомуровне;

— формированиепознавательныхинтересов,сообщениедоступных теоретических сведений по физической культуре;

— воспитаниеустойчивогоинтересакзанятиямфизическимиупражнениями;

— воспитаниенравственных,морально-волевыхкачеств(настойчивости,смелости), навыков культурного поведения;

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

— обогащениечувственного опыта;

— коррекциюи развитиесенсомоторнойсферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Содержаниепрограммыотраженовпятиразделах:«Знанияофизическойкультуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программойпредусмотреныследующиевидыработы:

— 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.

Место предмета в учебномплане

Согласноучебномупланушколы наизучениебиологии в1-4класседляумственно-отсталых детей отводится 3 часа в неделю, всего 405 часов за весь период обучения.

Содержаниеучебногокурса(1-4класс)

Знанияофизической 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: физическаякультура,физическоевоспитание.

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.

Практическийматериал.

Построенияи перестроения.

Упражнения без предметов (*коррегирующие 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 спредметами:

сгимнастическимипалками;флажками;малымиобручами;малымимячами;большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развитияпространственно-временной дифференцировкии точностидвижений**;** переноска грузов и передача предметов**;** прыжки.

Легкаяатлетика

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.

Практическийматериал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпев 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 положениемрук: на пояс, кплечам, перед грудью, заголову. Ходьбас измененииемнаправлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманиембедра.Ходьбавмедленном,среднемибыстромтемпе.Ходьбасвыполнением

упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.

д.Ходьбашеренгойсоткрытыми исзакрытымиглазами.

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 сподниманием бедра, сзахлестываниемголениназад, семенящийбег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо,влево. Перепрыгиваниечерезначерченнуюлинию, шнур, набивноймяч. Прыжкисногинаногу 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 свысоты смягким приземлением. Прыжки в длинуи высотус 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 нашесты. Метание сместа малого мяча встенкуправойи левойрукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидядвумя руками из-заголовы. Метаниетеннисного мячасместа одной рукой в стенуи 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.

Лыжнаяиконькобежная подготовка

Лыжнаяподготовка

Теоретическиесведения.Элементарные понятия оходьбеи передвижениина лыжах. Одеждаиобувьлыжника.Подготовкаказанятиямналыжах.Правилаповедениянауроках

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.

Практическийматериал.Выполнениестроевыхкоманд.Передвижениеналыжах. Спуски,повороты,торможение.

Конькобежнаяподготовка

Теоретические сведения.Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

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*:

Коррекционныеигры;

Игрысэлементамиобщеразвивающихупражнений:

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

Планируемыерезультаты

Кличностнымрезультатамосвоенияотносятся:

1) осознаниесебякакгражданинаРоссии;формированиечувствагордостизасвоюРодину;
2) воспитание уважительногоотношениякиномумнению,историиикультуредругихнародов;
3) сформированностьадекватныхпредставленийособственныхвозможностях,онасущно необходимом жизнеобеспечении;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) овладениесоциально-бытовыминавыками,используемымивповседневнойжизни;

6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

9) сформированностьнавыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

10) воспитаниеэстетическихпотребностей,ценностейичувств;

11) развитие этических чувств,проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявлениесопереживания к чувствам других людей;

12) сформированностьустановки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

13) проявлениеготовностиксамостоятельнойжизни.

Минимальный уровень:

представлениео физическойкультурекаксредствеукрепленияздоровья,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 строевыхкоманд;представлениео двигательныхдействиях;знаниеосновныхстроевыхкоманд; подсчёт привыполненииобщеразвивающихупражнений;ходьбавразличном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействиесосверстниками ворганизации ипроведенииподвижныхигр, элементов соревнований;участиевподвижныхиграхиэстафетахподруководствомучителя;знание правилбережногообращениясинвентарёмиоборудованием,соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточныйуровень:практическоеосвоениеэлементов гимнастики,легкойатлетики, 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 мышцтуловища;участиевоздоровительныхзанятияхврежимедня(физкультминутки);

выполнениеосновныхдвигательныхдействийв соответствиисзаданиемучителя:бег, ходьба,прыжкиидр.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместноеучастиесосверстникамивподвижныхиграхи эстафетах;

оказаниепосильнойпомощьиподдержкисверстникамвпроцессеучастиявподвижных играх и соревнованиях;знание спортивных традиций своего народа

идругихнародов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательнойактивностиихприменениевпрактическойдеятельности;знаниеправили

техникивыполнениядвигательныхдействий,применениеусвоенных

правилпривыполнениидвигательныхдействийподруководствомучителя;

знаниеиприменениеправилбережногообращениясинвентарёмиоборудованиемв повседневной жизни;

Календарно-тематическоепланирование1класс

Всего за год: 99 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Темаурока	Кол-во часов
	Знаниеофизическойкультуре	**3**
1	Вводноезанятие.Техникабезопасностинаурокефизкультуры.	1
2	Чистотаодеждыиобуви.Повторениепонятий:опрятность,аккуратность Правилаутреннейгигиеныиихзначениедлячеловека.Правилаповеденияна уроках физической культуры.	1

3	Физическиекачества.Понятияопредварительнойиисполнительной командах.Предупреждениетравмвовремязанятий.Значениеи основные правилазакаливания.Понятия:физическаякультура,физическоевоспитание.	1
	Гимнастика	**16**
4	Правилаповедениянаурокахгимнастики.Одеждаиобувьгимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Повторениепонятий:колонна,шеренга,круг. Строевыеупражнения. Подвижныеигры.	1
5	Повторениепонятий:колонна,шеренга,круг. Строевыеупражнения.Построениевколонну,вшеренгу. формированияправильнойосанки;укрепленияmышцтуловища. Подвижные игры.	**1**
6	Строевые упражнения.Построение в колонну, в шеренгу. формированияправильнойосанки;укрепленияmышцтуловища. Подвижные игры.	**1**
7	Строевые упражнения.Построение в колонну, в шеренгу. формированияправильнойосанки;укрепленияmышцтуловища. Подвижные игры.	**1**
8	Элементарныесведенияо скорости,ритме,темпе,степенимышечных усилий. Перестроениеизодной шеренгивкруг.Размыкание. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижныеигры.	**1**
9	Элементарныесведенияо скорости,ритме,темпе,степенимышечных усилий. Перестроениеизодной шеренгивкруг.Размыкание. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижныеигры.	**1**
10	Элементарныесведенияоскорости,ритме,темпе, степенимышечных усилий.	**1**

	Перестроениеизодной шеренгивкруг.Размыкание. формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Подвижныеигры.	
11	Общеразвивающие упражнения безпредмета.Подвижные игры.	**1**
12	Общеразвивающие упражнения безпредмета.Подвижные игры.	**1**
13	Общеразвивающие упражнения безпредмета.Подвижные игры.	**1**
14	Комплекс упражнений гимнастическимипалками.Подвижныеигры.	**1**
15	Комплексупражненийсмячами.Подвижныеигры.	**1**
16	Комплексупражненийсфлажками.Подвижныеигры.	**1**
17	Упражнениянаравновесие;лазаньеиперелезание.Подвижные игры.	**1**
18	упражнениядляразвитияпространственно-временнойдифференцировки	**1**

	иточностидвижений.Подвижныеигры.	
19	переноскагрузовипередачапредметов;прыжки.	**1**
	Легкаяатлетика	**12**
20	Вводноезанятие.Техникабезопасностинаурокефизкультуры. Элементарныепонятияоходьбе,беге,прыжкахиметаниях.Правила поведения на уроках легкой атлетики.	**1**
21	Правилаповедениянаурокахлегкойатлетики.Понятиеоначалеходьбыи бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Бег 30 м. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
22	*Ходьба*.Понятиеоначалеходьбыибега;ознакомлениеучащихсяс правиламидыханиявовремяходьбыибега.Коррекционнаяигра«Запомни порядок».	1
23	Ознакомлениеучащихсясправильнымположениемтелаво время выполненияходьбы,бега,прыжков,метаний. Прыжкивдлинусместа. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
24	Ходьбавчередованиисбегом.Ходьбасизменениемскорости.Играс общеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
25	Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. Разные виды ходьбы. Прыжкивдлинусместа.Играсобщеразвивающимиупражнениями «Удочка».	1
26	*Бег*. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданномнаправлении.Прыжкивдлинусместа.Играс общеразвивающимиупражнениями«Удочка».	1
27	Чередованиебегаиходьбынарасстоянии.Играсобщеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
28	Чередованиебегаиходьбынарасстоянии.Специальныебеговыеупражнения. Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
29	Специальныебеговыеупражнения.Высокийстарт.Бегпрямолинейныйс параллельнойпостановкойстоп.Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
30	Специальныебеговыеупражнения.Повторныйбегнаскорость.Низкийстарт. Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
31	Специальныебеговыеупражнения.Бег200м.Челночныйбег. Играсбегоми прыжками«Гуси-лебеди».	1
32	Специальные беговыеупражнения.Бег30м.Челночныйбег. Играсбегоми прыжками«Гуси-лебеди».	1
33	*Прыжки*. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	
34	Перепрыгиваниечерезначерченнуюлинию,шнур,набивноймяч.Прыжки в длинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	
35	Прыжкисногинаногунаотрезкахдо.Прыжкивдлинусместа.Играс прыжками«зайчики».	
36	Подпрыгиваниевверхнаместесзахватомиликасаниемвисящего предмета(мяча)Прыжкивдлинус места.Играспрыжками«зайчики»	

37	Прыжкинаоднойногена месте,с продвижениемвперед,встороны. Прыжкисвысоты смягким приземлением.Играспрыжками«зайчики»	
38	Прыжкиснебольшогоразбегавдлину.Прыжкиспрямогоразбегав длину.Играспрыжками«зайчики»	
39	Прыжкиввысотуспрямогоразбегаспособом«согнувноги»Игра с прыжками«зайчики»	
40	Прыжкиввысотуспособом«перешагивание».Играсбегомипрыжками «Кошки-мышки».	
41	*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполненияметанияоднойидвумяруками.Игра с бегом и прыжками«Кошкимышки».	
42	Приемипередачамяча,флажков,палоквшеренге,покругу,вколонне. Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	
43	Произвольноеметаниемалыхибольшихмячейвигре.Броскииловля волейбольныхмячей.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	
44	Метаниеколецнашесты.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	
45	Метаниесместамалогомячавстенкуправойилевойрукой.Игра с бегомипрыжками«Кошки-мышки».	
46	Метаниебольшогомячадвумярукамииз-заголовыиснизусместав стену.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	
47	Броскинабивногомяча(1кг)сидя двумярукамииз-заголовы.Метание теннисногомяча сместаоднойрукойвстенуина дальность.	
48	Метаниемячасместа вцель.Метаниемячейсместа вцельлевойиправой руками. Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	
Лыжнаяподготовка		24
49	Элементарныепонятияоходьбеипередвиженииналыжах. Одеждаи обувьлыжника.Подготовкакзанятиямналыжах.Правилаповеденияна уроках лыжной подготовки.	1
50	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.	1
51	Выполнениестроевыхкоманд.Передвижениеналыжах.Спуски, повороты, торможение.	1
52	Ходьбасподъемомносков лыж.	1
53	Ходьбасподъемомносков лыж.	1
54	Ходьбасподъемомносков лыж.	1
55	Ходьбаприставнымшагом	1
56	Ходьбаприставнымшагом	1
57	Ходьбаприставнымшагом	1
58	Ходьбаступающимшагом	1
59	Ходьбаступающимшагом	1
60	Ходьбаступающимшагом	1
61	Ходьбаскользящимшагом	1

62	Ходьбаскользящимшагом	1

63	Ходьбаскользящимшагом	1
64	Поворотыпереступаниемналыжах.	1
65	Поворотыпереступаниемналыжах.	1
66	Поворотыпереступаниемналыжах.	1
67	Прогулканалыжах.	1
68	Прогулканалыжах.	1
69	Прогулканалыжах.	1
70	Прогулканалыжах.	1
71	Прогулканалыжах.	1
73	Прогулканалыжах.	1
Подвижныеигры		
74	Элементарныесведенияоправилахигриповедениивовремяигр. Правила игр.	1
75	Игра«Снайпер»	1
75	Игра«Снайпер»	1
76	Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
77	Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
78	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
79	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
80	Игра сбегомипрыжками«Быстропоместам»	1
81	Игра сбегомипрыжками«Быстропоместам»	1
82	Игра сбегомипрыжками«Быстропоместам»	1
83	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки»	1
84	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки»	1
85	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки»	1
86	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч»,«Метковцель»	1
87	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч»,«Метковцель»	1
88	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч»,«Метковцель»	1
Лёгкаяатлетика		11
89	Правилаповедениянаурокахлегкойатлетики.Специальныебеговые упражнения.Бег30м.Игра"пустоеместо"	1
90	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Игра"пустоеместо"	1
91	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Игра"пустоеместо"	1
92	*Прыжки*.Прыжкинадвухногахнаместеиспродвижениемвперед,назад, вправо,влево.Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
93	*Прыжки*.Прыжкинадвухногахнаместеиспродвижениемвперед,назад, вправо,влево.Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
94	Перепрыгиваниечерезначерченную линию,шнур,набивноймяч.Прыжки в длинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	1

95	Перепрыгиваниечерезначерченную линию,шнур,набивноймяч.Прыжки в длинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	1
96	Прыжкиснебольшогоразбегавдлину. Прыжкиспрямогоразбегав длину.	1
	Играспрыжками«зайчики»	
97	Прыжкиввысотуспрямогоразбегаспособом«согнувноги»Игра с прыжками«зайчики»	1
98	Произвольноеметаниемалыхибольшихмячейвигре.Броскииловля волейбольныхмячей.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
99	Произвольноеметаниемалыхибольшихмячейвигре.Броскииловля волейбольныхмячей.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1

Календарно-тематическоепланирование
2 класс

Всегозагод:102часов вгод(3часав неделю)

№ урока	Темаурока	Кол-во часов
	Знаниеофизической культуре	**3**
1	Вводноезанятие.Техникабезопасностинаурокефизкультуры.	1
2	Чистота одежды и обуви. Формирование понятий: опрятность, аккуратность Правилаутреннейгигиеныиихзначениедлячеловека.Правилаповеденияна уроках физической культуры.	1
3	Физическиекачества.Понятияопредварительнойиисполнительной командах.Предупреждениетравмвовремязанятий.Значениеи основные правилазакаливания.Понятия:физическаякультура,физическоевоспитание.	1
	Гимнастика	**16**
4	Правилаповеденияна урокахгимнастики.Одеждаиобувьгимнаста. Элементарныесведенияо гимнастическихснарядахипредметах	1
5	Повторпонятий:колонна,шеренга, круг. Строевыеупражнения.Построениевколонну,вшеренгу. формированияправильнойосанки;укреплениямышцтуловища	**1**
6	Строевые упражнения. Выполнение команд:«Равняйсь»,«Смирно».Выполнениекоманд: «Вольно»,«Шагоммарш».	
7	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно». Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш».	**1**

8	Строевыеупражнения,перестроениеизколонны по одному в колонну по двое черезсередину.формированияправильнойосанки;укрепления мышц туловища	**1**
9	Строевыеупражнения,перестроениеиз колонны по одному в колонну по двое через середину. формированияправильнойосанки;укрепления мышц туловища	**1**
10	Комплекс упражненийутреннейгимнастики. формированияправильнойосанки;укрепления мышц туловища	**1**

11	Комплексупражненийсоскакалками.	**1**
12	Комплексупражненийсоскакалками.	**1**
13	Комплексупражненийсмячами.	**1**
14	Комплексупражненийсмячами.	**1**
15	Комплексупражненийсмячами.	**1**
16	Комплексупражненийсфлажками.	**1**
17	упражнениянаравновесие;лазаньеиперелезание	**1**
18	упражнениядляразвитияпространственно-временнойдифференцировки и точности движений	**1**
19	переноскагрузовипередачапредметов;прыжки.	**1**
Легкаяатлетика		**18**
20	Вводноезанятие.Техникабезопасностинаурокефизкультуры. Элементарныепонятияоходьбе,беге,прыжкахиметаниях.Правила поведения на уроках легкой атлетики.	**1**
21	*Бег.*Правилаповедениянаурокахлегкойатлетики.Общая физическаяподготовка.Бег200м.Коррекционнаяигра «Запомни порядок».	1
22	Общая физическая подготовка. Бег 200м. Зачет.Коррекционная игра «Запомнипорядок».	1
23	Повторение учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Прыжки в длину с места. Коррекционнаяигра«Запомнипорядок».	1
24	Отработка низкогостарта. Играсобщеразвивающимиупражнениями «Удочка».	1
25	Отработканизкогостарта.Зачет.Играсобщеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
26	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне заучителемвзаданномнаправлении.Прыжкивдлинусместа. Играсобщеразвивающимиупражнениями«Удочка».	1
27	Чередованиебегаиходьбынарасстоянии.Играсобщеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
28	Чередованиебегаиходьбынарасстоянии.Специальныебеговыеупражнения. Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
29	Специальныебеговыеупражнения.Высокийстарт.Бегпрямолинейныйс параллельнойпостановкойстоп.Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
30	Специальныебеговыеупражнения. Бег30м.Повторныйбегнаскорость. Низкийстарт.Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1

31	Специальныебеговыеупражнения.Бег200м.Челночныйбег.Играсбегоми прыжками«Гуси-лебеди».	1
32	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Зачёт.Играсбегомипрыжками «Гуси-лебеди».	1
33	*Прыжки*.Прыжкина двухногахна месте ис продвижениемвперед,назад, вправо,влево.Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
34	Перепрыгивание черезначерченную линию,шнур,набивноймяч.Прыжки в длинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	1
35	Прыжкисногинаногунаотрезкахдо.Прыжкивдлинусместа.Играс прыжками«зайчики».	1
36	Прыжки в длину с места .Подпрыгивание вверх на месте с захватом иликасаниемвисящегопредмета(мяча)Прыжкивдлинусместа. Играспрыжками«зайчики»	1
37	Прыжкивдлинусместа.Прыжкинаоднойногенаместе,с продвижениемвперед,встороны.Прыжкисвысотысмягким приземлением.Играспрыжками«зайчики»	1

38	Прыжкивдлинусместа.Прыжкиснебольшогоразбегавдлину.Прыжки спрямогоразбегав длину. Играспрыжками«зайчики»	1
39	Прыжкивдлинусместа.Прыжкиввысотуспрямогоразбегаспособом «согнув ноги»Играспрыжками«зайчики»	1
40	Прыжкивдлинусместа .Зачёт.Прыжкиввысотуспособом «перешагивание».Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
41	*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполненияметанияоднойидвумяруками.Игра с бегом и прыжками«Кошкимышки».	1
42	Приемипередачамяча,флажков,палоквшеренге,покругу,вколонне. Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
43	Произвольноеметаниемалыхибольшихмячейвигре.Броскииловля волейбольныхмячей.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
44	Метаниеколецнашесты.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
45	Метаниесместамалогомячавстенкуправойилевойрукой.Игра с бегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
46	Метаниебольшогомячадвумярукамииз-заголовыиснизусместав стену.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
47	Броскинабивногомяча(1кг)сидя двумярукамииз-заголовы.Метание теннисногомяча сместаоднойрукойвстенуина дальность.	1
48	Метаниемячасместа вцель.Метаниемячейсместа вцельлевойиправой руками. Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
Лыжнаяподготовка		24
49	Повторениепонятийоходьбеипередвиженииналыжах.Одеждаиобувь лыжника.Подготовкаказанятиямналыжах.Правилаповедениянауроках лыжной подготовки.	1

50	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.	1
51	Выполнениестроевыхкоманд.Передвижениеналыжах.Спуски, повороты, торможение.	1
52	Построениевшеренгуиколоннуслыжами. Ходьбасподъемомносков лыж.	1
53	Построениевшеренгуиколоннуслыжами.Ходьбасподъемомносков лыж.	1
54	Ходьбасподъемомносковлыж.Построениевшеренгуиколоннуслыжами.	1
55	Ходьбаприставнымшагом.Передвижениепоучебномукругу. 600м.	1
56	Ходьбаприставнымшагом.Передвижениепоучебномукругу.600м.	1
57	Ходьбаприставнымшагом.Передвижениепоучебномукругу. 600м.	1
58	Ходьбаступающимшагом.	1
59	Ходьбаступающимшагом.	1
60	Спусксосклона восновной стойке.	1
61	Спусксосклона восновной стойке.	1
62	Спусксосклона восновной стойке.	1
63	Спусксосклона восновной стойке.	1
64	Поворотыпереступаниемналыжах.Зачёт	1
65	Поворотыпереступаниемналыжах.	1
66	Поворотыпереступаниемналыжах.	1
67	Передвижениепоучебномукругу.600м..	1
68	Передвижениепоучебномукругу.600м.	1

69	Передвижениепоучебномукругу.600м.	1
70	Передвижениепоучебномукругу.600м.	1
71	Передвижениепоучебномукругу.600м.	1
73	Передвижениепоучебномукругу.600м.Зачёт.	1
Подвижныеигры		
74	Элементарныесведенияоправилахигриповедениивовремяигр. Правила игр.	1
75	Игра«Снайпер»	1
75	Игра«Снайпер»	1
76	Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
77	Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
78	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
79	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
80	Игра сбегомипрыжками«Быстропоместам»	1
81	Игра сбегомипрыжками«Быстропоместам»	1
82	Игра сбегомипрыжками«Быстропоместам»	1

83	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки»	1
84	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки»	1
85	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки»	1
86	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч»,«Метковцель»	1
87	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч»,«Метковцель»	1
88	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч»,«Метковцель»	1
Лёгкаяатлетика		11
89	Правилаповедениянаурокахлегкойатлетики.Специальныебеговые упражнения.Бег200м.Игра"пустоеместо"	1
90	Специальныебеговыеупражнения.Бег200мзачёт.Игра"пустоеместо"	1
91	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Игра"пустоеместо"	1
92	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Игра"пустоеместо".Игра с бегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
93	Специальные беговые упражнения.Бег 30 м.Зачёт. Игра "пустое место".Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
94	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивноймяч.Прыжкивдлинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	1
95	*Прыжки*. Прыжксместа.Прыжкинадвухногахнаместеис продвижениемвперед,назад,вправо,влево.Играсбегомипрыжками «Гуси-лебеди».	1
96	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивноймяч.Прыжкивдлинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	1
97	Прыжксместа.Зачёт.Перепрыгиваниечерезначерченнуюлинию,шнур, набивноймяч.Прыжкивдлинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	1
98	Прыжкиснебольшогоразбегавдлину.Прыжкиспрямогоразбегав длину.Играспрыжками«зайчики»	1
99	Прыжкиввысотуспрямогоразбегаспособом«согнувноги»Игра с прыжками«зайчики»	1
100	Произвольноеметаниемалыхибольшихмячейвигре.Броскииловля волейбольныхмячей.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
101	Метаниетеннисногомяча.Броскииловляволейбольныхмячей.Игра с бегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
102	Метаниетеннисногомяча.Зачет.	1

Календарно-тематическоепланирование

3класс

Всегозагод:102часов вгод(3часав неделю)

№ урока	Темаурока	Кол-во часов
	Знаниеофизическойкультуре	**2**
1	Вводноезанятие.Техникабезопасностинаурокефизкультуры.	1
2	Чистота одежды и обуви. Формирование понятий: опрятность, аккуратность Правилаутреннейгигиеныиихзначениедлячеловека.Правилаповеденияна уроках физической культуры.	1
	Гимнастика	**17**
3	Правилаповеденияна урокахгимнастики.Поворотынаместе.формирования правильнойосанки;укрепленияшцтуловища	
4	Поворотына месте.. формированияправильнойосанки;укрепленияшцтуловища	1
5	Поворотынаместе.формированияправильнойосанки;укрепления мышц туловища.	**1**
6	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйсь», «Смирно». Выполнение команд: «Вольно», «Шагом марш».	**1**
7	Строевыеупражнения,перестроениеизколонны по одному в колонну по двое черезсерединуформированияправильнойосанки;укрепленияшц туловища	**1**
8	Размыканиеисмыканиеприставнымшагом.	**1**
9	Размыканиеисмыканиеприставнымшагом.	**1**
10	Комплексупражненийутренней гимнастики.	**1**
11	Комплексупражненийутренней гимнастики.	**1**
12	Комплексупражненийсмячами.	**1**
13	Комплексупражненийсмячами.	**1**
14	Комплексупражненийсмячами.	**1**
15	Комплексупражненийсфлажками.	**1**
16	упражнениянаравновесие;лазаньеиперелезание.Лазаниепо гимнастическойскамье.	**1**
17	Лазание по гимнастической скамье.упражнения для развития пространственно-временнойдифференцировкиточностидвижений	**1**
18	Прыжокбокомчерезгимнастическую скамью.	**1**

19	Прыжокбокомчерезгимнастическую скамью.	**1**
	Легкаяатлетика	**12**
20	Вводноезанятие.Техникабезопасностинаурокефизкультуры.Правила поведениянаурокахлегкойатлетики.	**1**
21	*Бег*.Общаяфизическаяподготовка.Бег200м.свысокогостарта.. Коррекционнаяигра«Запомни порядок».	1
22	Общая физическая подготовка. Бег 200м. Зачет.Коррекционная игра «Запомнипорядок».	1
23	Повторение учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Прыжки в длину с места. Коррекционнаяигра«Запомнипорядок».	1
24	Отработка низкогостарта. Играсобщеразвивающимиупражнениями «Удочка».	1
25	Отработканизкогостарта.Зачет.Играсобщеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
26	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне заучителемвзаданномнаправлении.Прыжкивдлинусместа. Играсобщеразвивающимиупражнениями«Удочка».	1
27	Чередованиебегаиходьбынарасстоянии.Играсобщеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
28	Чередованиебегаиходьбынарасстоянии.Специальныебеговыеупражнения. Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
29	Специальныебеговыеупражнения.Высокийстарт.Бегпрямолинейныйс параллельнойпостановкойстоп.Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
30	Специальныебеговыеупражнения. Бег30м.Повторныйбегнаскорость. Низкийстарт.Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
31	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м. Челночный бег.Играсбегоми прыжками«Гуси-лебеди».	1
32	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Зачёт.Играсбегомипрыжками «Гуси-лебеди».	1
33	*Прыжки*.Прыжкинадвух ногахнаместеиспродвижениемвперед,назад, вправо,влево.Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	**1**
34	Перепрыгиваниечерезначерченнуюлинию,шнур,набивноймяч.Прыжки в длинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	**1**
35	Прыжкисногинаногунаотрезкахдо.Прыжкивдлинусместа.Играс прыжками«зайчики».	**1**
36	Прыжки в длину с места .Подпрыгивание вверх на месте с захватом иликасаниемвисящегопредмета(мяча)Прыжкивдлинусместа. Играспрыжками«зайчики»	**1**
37	Прыжкивдлинусместа.Прыжкинаоднойногенаместе,с продвижениемвперед,встороны.Прыжкисвысотысмягким приземлением. Играспрыжками«зайчики»	**1**
38	Прыжкив длинусместа.Прыжки снебольшогоразбегавдлину.Прыжки с прямогоразбегавдлину.Играспрыжками«зайчики»	**1**
39	Прыжкивдлинусместа.Прыжкиввысотуспрямогоразбегаспособом «согнув ноги»Играспрыжками«зайчики»	**1**

40	Прыжкивдлинусместа .Зачёт.Прыжкиввысотуспособом	**1**

	«перешагивание».Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	
41	*Метание*. Правильный захват различныхпредметов для выполнения метанияоднойидвумяруками.Игра с бегом и прыжками «Кошкимышки».	**1**
42	Приемипередачамяча,флажков,палоквшеренге,покругу,вколонне. Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
43	Произвольноеметаниемалыхибольшихмячейвигре.Броскииловля волейбольныхмячей.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
44	Метаниеколецнашесты.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
45	Метаниесместамалогомячавстенкуправойилевойрукой.Игра с бегомипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
46	Метаниебольшогомячадвумярукамииз-заголовыиснизусместав стену.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
47	Броскинабивногомяча(1кг)сидя двумярукамииз-заголовы.Метание теннисногомяча сместаоднойрукойвстенуинадальность.	**1**
48	Метаниемяча сместа вцель.Метаниемячейсместа вцельлевойиправой руками. Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
Лыжнаяподготовка		24
49	Повторениепонятийо ходьбеипередвиженииналыжах.Одеждаиобувь лыжника.Подготовкакзанятиямналыжах.Правилаповедениянауроках лыжнойподготовки.Предупреждениетравмиобморожений.	1
50	**Построениевшеренгуиколоннуслыжами.**	1
51	Построениевшеренгуиколоннус лыжами. Зачет.	1
52	Выполнение командс лыжами: «Смирно»,«Равняйсь»,«Вольно».	1
53	Выполнение командс лыжами: «Смирно»,«Равняйсь»,«Вольно».	1
54	Передвижениепо учебному кругу(800 м)	1
55	Передвижениепо учебному кругу(800 м)	1
56	Передвижениепоучебномукругу. 800м.зачёт	1
57	Ходьбаступающимшагом.	1
58	Ходьбаступающимшагом.	1
59	Ходьбаступающимшагом.зачёт	1
60	Спусксосклона восновной стойке.	1
61	Спусксосклона восновной стойке.	1
62	Спусксосклона восновной стойке.	1
63	Спусксосклонавосновнойстойке.зачёт	1
64	Поворотыпереступаниемналыжах.	1
65	Поворотыпереступаниемналыжах.	1
66	Поворотыпереступаниемналыжах.Зачёт	1
67	Передвижениепоучебномукругу.800м.	1

68	Передвижениепоучебномукругу.800м.	1
69	Передвижениепоучебномукругу.800м.	1
70	Передвижениепоучебномукругу.800м.	1
71	Передвижениепоучебномукругу.800м.	1
73	Передвижениепоучебномукругу.800м..	1
Подвижныеигры		
74	Элементарныесведенияоправилахигриповедениивовремяигр. Правила игр.	1
75	Игра «Двамедведя»	1
75	Игра «Двамедведя»	1
76	Игра«Прыжкипополоскам»	1
77	Игра«Прыжкипополоскам»	1
78	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
79	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
80	Игра сбегомипрыжками«Быстропоместам»	1
81	Игра сбегомипрыжками«Быстропоместам»	1
82	Игра сбегомипрыжками«Быстропоместам»	1
83	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки»	1
84	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки»	1
85	Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки»	1
86	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч»,«Метковцель»	1
87	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч»,«Метковцель»	1
88	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч»,«Метковцель»	1
Лёгкаяатлетика		11
89	Правилаповедениянаурокахлегкойатлетики.Специальныебеговые упражнения.Бег200м.Игра"пустоеместо"	1
90	Специальныебеговыеупражнения.Бег200мзачёт.Игра"пустоеместо"	1
91	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Игра"пустоеместо"	1
92	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Игра"пустоеместо".Игра с бегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
93	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Зачёт.Игра"пустоеместо".Игра сбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
94	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивноймяч.Прыжкивдлинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	1
95	*Прыжки.* Прыжксместа.Прыжкинадвухногахнаместеис продвижениемвперед,назад,вправо,влево.Играсбегомипрыжками «Гуси-лебеди».	1
96	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивноймяч.Прыжкивдлинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	1
97	Прыжксместа.Зачёт.Перепрыгиваниечерезначерченнуюлинию,шнур, набивноймяч.Прыжкивдлинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	1

98	Прыжкиснебольшогоразбегавдлину.Прыжкиспрямогоразбегав длину.Играспрыжками«зайчики»	1
99	Прыжкиввысотуспрямогоразбегаспособом«согнувноги»Игра с прыжками«зайчики»	1
100	Произвольноеметаниемалыхибольшихмячейвигре.Броскииловля волейбольныхмячей.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
101	Метаниетеннисногомяча.Броскииловляволейбольныхмячей.Игра с бегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
102	Метаниетеннисногомяча.Зачет.	1

Календарно-тематическоепланирование
4 класс

Всегозагод:102часов вгод(3часав неделю)

№ урока	Темаурока	Кол-во часов
	Знаниеофизическойкультуре	**1**
1	Вводноезанятие.Техникабезопасностинаурокефизкультуры.	1
	Гимнастика	**18**
2	Сдачарапорта.Правилаповедениянаурокахгимнастики.Поворотына месте. формированияправильнойосанки;укрепленияшцтуловища	
3	Сдачарапорта.Поворотынаместе. формирования правильнойосанки; укрепления мышц туловища	
4	Поворотына месте. формированияправильнойосанки;укрепленияшцтуловища	1
5	Поворотынаместе.формированияправильнойосанки;укрепления мышц туловища.	**1**
6	Расчетна«первый–второй»	**1**
7	Расчетна«первый–второй»	**1**
8	Перестроениеизоднойшеренгив две.	**1**
9	Перестроениеизоднойшеренгив две.	**1**
10	Перестроениевколоннуподва.	**1**
11	Перестроениевколоннуподва.	**1**
12	Комплексупражненийутренней гимнастики.	**1**
13	Комплексупражненийутренней гимнастики.	**1**
14	Комплексупражненийсмячами.	**1**
15	Комплексупражненийсфлажками.	**1**

16	упражнениянаравновесие;лазаньеиперелезание.Лазаниепо гимнастическойскамье.	**1**
17	Лазание по гимнастической скамье.упражнения для развития пространственно-временнойдифференцировкиточностидвижений	**1**
18	Прыжокбокомчерезгимнастическую скамью.	**1**
19	Прыжокбокомчерезгимнастическую скамью.	**1**
Легкаяатлетика		**12**
20	Вводноезанятие.Техникабезопасностинаурокефизкультуры.Правила поведениянаурокахлегкойатлетики.	**1**
21	*Бег***.**Общаяфизическаяподготовка.Бег200м.свысокогостарта.. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
22	Общая физическая подготовка. Бег 200м. Зачет.Коррекционная игра «Запомнипорядок».	1

23	Повторение учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Прыжки в длину с места. Коррекционнаяигра«Запомнипорядок».	1
24	Отработка низкогостарта. Играсобщеразвивающимиупражнениями «Удочка».	1
25	Отработканизкогостарта.Зачет.Играсобщеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
26	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне заучителемвзаданномнаправлении.Прыжкивдлинусместа. Играсобщеразвивающимиупражнениями«Удочка».	1
27	Чередованиебегаиходьбынарасстоянии.Играсобщеразвивающими упражнениями «Удочка».	1
28	Чередованиебегаиходьбынарасстоянии.Специальныебеговыеупражнения. Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
29	Специальныебеговыеупражнения.Высокийстарт.Бегпрямолинейныйс параллельнойпостановкойстоп.Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
30	Специальныебеговыеупражнения. Бег30м.Повторныйбегнаскорость. Низкийстарт.Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
31	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Челночный бег.Играсбегоми прыжками«Гуси-лебеди».	1
32	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Зачёт.Играсбегомипрыжками «Гуси-лебеди».	1
33	*Прыжки*.Прыжкинадвух ногахнаместеиспродвижениемвперед,назад, вправо,влево.Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	**1**
34	Перепрыгиваниечерезначерченнуюлинию,шнур,набивноймяч.Прыжки в длинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	**1**
35	Прыжкисногинаногунаотрезкахдо.Прыжкивдлинусместа.Играс прыжками«зайчики».	**1**
36	Прыжки в длину с места .Подпрыгивание вверх на месте с захватом иликасаниемвисящегопредмета(мяча)Прыжкивдлинусместа. Играспрыжками«зайчики»	**1**

37	Прыжкивдлинусместа.Прыжкинаоднойногенаместе,с продвижениемвперед,встороны.Прыжкисвысотысмягким приземлением.Играспрыжками«зайчики»	**1**
38	Прыжкив длинусместа.Прыжки снебольшогоразбегавдлину.Прыжки с прямогоразбегавдлину.Играспрыжками«зайчики»	**1**
39	Прыжкивдлинусместа.Прыжкиввысотуспрямогоразбегаспособом «согнув ноги»Играспрыжками«зайчики»	**1**
40	Прыжкивдлинусместа .Зачёт.Прыжкиввысотуспособом «перешагивание».Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
41	*Метание*. Правильный захват различных предметов для выполненияметанияоднойидвумяруками.Игра с бегом и прыжками«Кошкимышки».	**1**
42	Приемипередачамяча,флажков,палоквшеренге,покругу,вколонне. Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
43	Произвольноеметаниемалыхибольшихмячейвигре.Броскииловля волейбольныхмячей.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
44	Метаниеколецнашесты.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
45	Метаниесместамалогомячавстенкуправойилевойрукой.Играсбегом ипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
46	Метаниебольшогомячадвумярукамииз-заголовыиснизусместав стену.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
47	Броскинабивногомяча(1кг)сидя двумярукамииз-заголовы.Метание	**1**

	теннисногомяча сместаоднойрукойвстенуина дальность.	
48	Метаниемяча сместа вцель.Метаниемячейсместа вцельлевойиправой руками. Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	**1**
Лыжнаяподготовка		24
49	Повторениепонятийо ходьбеиередвиженииналыжах.Одеждаиобувь лыжника.Подготовкаказанятиямналыжах.Правилаповедениянауроках лыжнойподготовки.Предупреждениетравмиобморожений.	1
50	**Построениевшеренгуиколоннус лыжами. Команды«Лыжиположить!»,«Лыживзять!»**	1
51	Построениевшеренгуиколоннус лыжами. Команды«Лыжиположить!»,«Лыжи взять!»	1
52	Попеременныйдвухшажныйход	1
53	Попеременныйдвухшажныйход	1
54	Попеременныйдвухшажныйход	1
55	Передвижениепо учебному кругу(800 м)	1
56	Подъемскользящимшагом.	1

57	Подъемскользящимшагом.	1
58	Подъемскользящимшагом.	1
59	Подъемскользящимшагом.зачёт	1
60	Подъем«лесенкой»,«елочкой»..	1
61	Подъем«лесенкой»,«елочкой».	1
62	Подъем«лесенкой»,«елочкой».зачёт	1
63	Спусквсредней стойке.	1
64	Спусквсредней стойке.	1
65	Спусквсредней стойке.зачёт	1
66	Спуск.Подъем.	1
67	Спуск.Подъем.	1
68	Спуск.Подъем.зачёт	1
69	Передвижениепоучебномукругу(1,5км)	1
70	Передвижениепоучебномукругу(1,5км)	1
71	Передвижениепоучебномукругу(1,5км)	1
73	Передвижениепоучебномукругу(1,5км)	1
Подвижныеигры		
74	Ознакомлениесправиламиигры «Пионербол».	1
75	Передачаиловлямячадвумярукамина месте.	1
75	Передачаиловлямяча двумярукамина месте.	1
76	Отработкаподачи мяча.	1
77	Отработкаподачи мяча.	1
78	Передачамячавпарах.	1
79	Передачамячавпарах.	1
80	Учебнаяигра «Пионербол»	1
81	Учебнаяигра «Пионербол»	1
82	Учебнаяигра «Пионербол»	1
83	Зачетноезанятие.Игра«Пионербол»	1
84	Игравэстафетыбез предметов	1
85	Игравэстафетыс мячами	1
86	Игравэстафетыс обручами	1
87	Этапы	1
88	Этапы	1
Лёгкаяатлетика		11
89	Правилаповедениянаурокахлегкойатлетики.Специальныебеговые упражнения.Бег200м.Игра"пустоеместо"	1
90	Специальныебеговыеупражнения.Бег200мзачёт.Игра"пустоеместо"	1
91	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Игра"пустоеместо"	1
92	Специальныебеговыеупражнения.Бег30м.Игра"пустоеместо".Игра с бегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1
93	Специальные беговые упражнения.Бег 30 м.Зачёт. Игра "пустое место".Играсбегомипрыжками«Гуси-лебеди».	1

94	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивноймяч.Прыжкивдлинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	1
95	*Прыжки.* Прыжксместа.Прыжкинадвухногахнаместеис продвижениемвперед,назад,вправо,влево.Играсбегомипрыжками «Гуси-лебеди».	1
96	Прыжк с места.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивноймяч.Прыжкивдлинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	1
97	Прыжксместа.Зачёт.Перепрыгиваниечерезначерченнуюлинию,шнур, набивноймяч.Прыжкивдлинусместа.Играсбегом«Пустоеместо».	1
98	Прыжкиснебольшогоразбегавдлину.Прыжкиспрямогоразбегав длину.Играспрыжками«зайчики»	1
99	Прыжкиввысотуспрямогоразбегаспособом«согнувноги»Игра с прыжками«зайчики»	1
100	Произвольноеметаниемалыхибольшихмячейвигре.Броскииловля волейбольныхмячей.Играсбегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
101	Метаниетеннисногомяча.Броскииловляволейбольныхмячей.Игра с бегомипрыжками«Кошки-мышки».	1
102	Метаниетеннисногомяча.Зачет.	1