

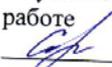
**Муниципальное общеобразовательное учреждение -  
средняя общеобразовательная школа № 1  
имени 397-й Сарненской дивизии города Аткарска Саратовской области  
(МОУ- СОШ № 1 г. Аткарска)**

412420, Саратовская область, г. Аткарск, ул. Ленина, д.116, тел/факс.: 8(845-52) 3-15-57 E-mail: atkschool1@mail.ru  
ОКПО 36222414 ОГРН 1026401379531 ИНН 6438901666 КПП 643801001

**РАССМОТРЕНА**

на заседании профессионального  
сообщества учителей начальных  
классов и классов развивающего  
обучения  
МОУ-СОШ № 1 г. Аткарска  
протокол от 20.08.2020 № 1

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по учебно-воспитательной  
работе  
 И.В. Салимзянова

27.08.2020

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МОУ-СОШ № 1  
г. Аткарска  
от 28.08.2020 № 84-о



**Рабочая программа учебного предмета  
«Физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
учителя высшей квалификационной категории  
Селютиной Любови Александровны**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол от 28.08.2020 №1

**Адаптированная рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья  
(интеллектуальными нарушениями)  
(в соответствии с ФГОС, вариант 1)**

**Составлена на основе «Примерной  
адаптированной основной  
общеобразовательной программы образования  
обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)».**

### **Пояснительная записка :**

Рабочая программа по физкультуре для 1-4 классов разработана на основе:

1. Федерального Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012г. на основе проекта Федерального образовательного государственного стандарта для детей с умственной отсталостью, на основе примерной ООП;

2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

3. Учебного плана МОУ-СОШ № 1 г. Аткарска Саратовской области на 2020/2021 учебный год;

4. Положения МОУ-СОШ № 1 г. Аткарска Саратовской области: «О формах, периодичности и порядке текущего контроля, успеваемости и о промежуточной аттестации обучающихся»;

5. Положения МОУ-СОШ № 1 г. Аткарска Саратовской области «О рабочих программах».

6. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) /М-во образования и науки РОС. Федерации. –Москва: Просвещение, 2013 (1 вариант).

7. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями 1 вариант) МОУ-СОШ № 1 г. Аткарска Саратовской области.

8. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 1 – 4 классы под редакцией В. В. Воронковой. - М.: Просвещение, 2013 г.

**Цель:** формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Задачи** учебного предмета:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития и моторики, пространственной организации движений;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков:

- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физической культуре;

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, от

общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающихся в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическими упражнениями должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
  
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- Целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- Понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- Дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

## **Предметные результаты**

Обучающиеся должны уметь:

### **Акробатические упражнения:**

- выполнять построения в колонну по одному, в одну шеренгу, равнение по разметке;
- различать и правильно выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять повороты по ориентирам;
  - выполнять произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

### **Лёгкая атлетика:**

- выполнять прыжки в длину с места;
- выполнять медленный бег с сохранением осанки в колонне за учителем;
- выполнять броски и ловля мяча;
- выполнять метание мяча с места правой и левой рукой.

### **Лыжная подготовка:**

- выполнять ходьбу на месте с подниманием носков лыж;
- выполнять ходьбу приставным шагом;
- выполнять ходьбу ступающим шагом.

### **Подвижные игры:**

- «Слушай сигнал.», «Метко в цель.», «Догони мяч.», «Снайпер.», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди.», «Кошки-мышки.», «Космонавты».

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по учебному предмету «Физическая культура» :

### **Минимальный уровень:**

- Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке обучающегося;
- Представления о двигательных действиях, знание строевых команд;
- Умение вести подсчёт при выполнении ОРУ;
- Представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, силы, координации и выносливости;

- Представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- Представления о способах организации и проведение подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- Представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- Понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами техникой выполнения двигательных действий;
- Представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

- Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования обучающегося;
- Знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении ОРУ;
- Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- Знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- Знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- Умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
- Знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности обучающегося;
- Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- Знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- Знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

- Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Промежуточная аттестация осуществляется в форме тестового контроля (в форме выполнения физических упражнений)

**Место учебного предмета «Физическая культура в учебном плане.**

На изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю и 99 часов в год.

**Виды деятельности на уроках.:** работа с учебниками, беседа, объяснение, показ, выполнение физических упражнений. Учебный предмет «Физическая культура» включает в себя 4 раздела: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.**

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже пред- полагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Характеристика цифровой оценки (отметки).**

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнения не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 классе безоценочная система, во 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) учитывается результат: секунды, количество, длина, высота.

### Содержание учебного предмета:

№	Вид программного материала	Содержание
1.	Основы знаний	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Значение утренней зарядки.
2.	Гимнастика	Основная стойка.
3.	Строевые упражнения	Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.
5.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.
6.	Элементы акробатических упражнений	Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лёжа в разные стороны.
7.	Лазанье	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см., по гимнастической скамейке.

		Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствия и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.
8.	Висы	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.
9.	Равновесие	Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках 3-4 сек. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.
10.	Ходьба	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с перешагиванием через большие мячи, с высоким подниманием бедра.
11.	Бег	Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15м. - бег, 15м. - ходьба). Бег с высоким поднимания бедра и захлестыванием голени. Высокий старт. Низкий старт. Челночный бег.
12.	Прыжки	Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки в высоту с шага. Прыжки с прямого разбега в длину.
13.	Метание	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей с места правой и левой рукой. Метание мяча с

		места в цель. Метание мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг.) различными способами двумя руками.
<b>14.</b>	Лыжная подготовка	Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Спуски, повороты, торможение. Выполнение строевых команд. Прогулки на лыжах.
<b>15.</b>	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в обозначенном месте (в кругах, квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движение вперёд, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.
<b>16.</b>	Подвижные игры	«Слушай сигнал.», «Космонавты».
<b>17.</b>	Коррекционные игры	«Запомни порядок», «Летает- не летает».
<b>18.</b>	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	«Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы-солдаты».
<b>19.</b>	Игры с бегом и прыжками	«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышка».
<b>20.</b>	Игры с бросанием, ловлей и метанием	«Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли тот и ловит».
<b>21.</b>	Игры зимой	«Снайпер», «К деду Морозу в гости».

**Тематическое планирование учебного предмета  
«Физическая культура» в 1 классе:**

№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Гимнастика	34 часа
3	Лёгкая атлетика	39 часов
4	Подвижные игры	20 часов
5	Лыжная подготовка	6 часов
	Всего:	99 часов

**Тематическое планирование учебного предмета  
«Физическая культура» во 2- 4 классах:**

№	Тема	Количество часов
1	Основы знаний	В процессе урока
2	Гимнастика	34 часа
3	Лёгкая атлетика	39 часов
4	Подвижные игры	23 часа
5	Лыжная подготовка	9 часов
	Всего:	105 часов

Календарно-тематическое планирование  
I четверть

№	Тема урока	Цель и задачи урока, коррекционно-развивающая деятельность	Наглядный материал, оборудование	Дата План	Дата Факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Игра: «Космонавты».	веревка, мел, свисток		
2-3	ОРКУ с предметами. Ходьба. Строевые упражнения. Коррекционные игры.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Игра: «Летаем, не летаем».	флажки 6 шт.		
4	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Ходьба.	Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Ходьба парами, взявшись за руки.	свисток, мел		
5-6	ОРКУ с предметами. Ходьба. Бег. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении. Обучение навыкам ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем своде стопы. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Игра: «Мы солдаты».	Свисток, гимн. палки		
7	ОРКУ с малыми	Развитие точности восприятия на основе	метр, мел, рулетка		

	мячами ходьба. Строевые упражнения. Игры с бегом и прыжками.	упражнений в координации движений. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности. Ходьба в чередовании с бегом. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Игра: «Гуси-лебеди».			
8-10	ОРКУ с мячами. Строевые упражнения. Метание. Игры с бросанием, ловлей и метанием.	Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности. Игра: «Метко в цель».	м/мячи, мяч, свисток		
11-13	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Метание.	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Броски и ловля мячей с места правой и левой рукой. Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение. Оценка – выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения.	мел, флажки		
14-16	ОРКУ со скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки. Коррекционные игры.	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков). Игры: «Запомни порядок», «Летает - не летает». Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей.	метр, мел, рулетка, скакалка.		
17-	ОРКУ в парах.	Построение в обозначенном месте (в кругах,	м/мячи, мяч, свисток		

19	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Бег.	квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Перебежки группами и по одному. Научить правильно выполнять основные движения в метании. Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности.			
20-21	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Бег. Игры с элементами ОРУ.	Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15м. - бег, 15м. - ходьба). Повороты по ориентирам. Игра: «Вот так позы!», «Совушка». Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдать правила безопасности. Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении	свисток, гимн.палки		
22-23	ОРКУ без предметов. Строевые упражнения. Игры с бросанием, ловлей и метанием.	Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!». «Метко в цель», «Догони мяч». Научить правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Коррекция развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	м/мячи, мяч, свисток		

## II четверть

№	Тема урока	Цель и задачи урока, коррекционно-развивающая деятельность	Наглядный материал, оборудование	Дата план	Дата факт
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	Знать основы ТБ, Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Профилактика травматизма. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	наглядные пособия.		
2-3	Общеразвивающие упражнения без предметов. Гимнастика. Элементы акробатических упражнений.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Основная стойка. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	маты.		
4-6	ОРУ без предметов. Элементы акробатических упражнений.	Перекаты в положении лёжа в разные стороны. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	маты.		
7-9	ОРКУ с предметами. Равновесие.	Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках 3-4 сек.	Свисток, гимн.палки.		
10-12	ОРУ с малыми	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте в движении.	Мел, мячи, свисток, скамейка.		

	мячами. Равновесие.	Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.			
13-15	ОРУ с мячами. Висы.	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании.	мячи, свисток.		
16-18	ОРУ без предметов. Висы.	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция пространственных отношений на основе упражнений в координации движений.	гимн.палки по кол-ву уч-ся, скамейка.		
19-20	ОРУ со скакалкой. Прыжки.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.	гимн.скакалки по кол-ву уч-ся, набивные мячи, шнур.		
21	ОРУ в парах. Прыжки.	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности.	свисток		

### III четверть

№	Тема урока	Цель и задачи урока, коррекционно-развивающая деятельность	Наглядный материал, оборудование	Дата план	Дата факт
1	Ознакомление с техникой безопасности на уроках лыжной подготовки.	Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период.	одежда и обувь для занятий на улице в зимний период, лыжи.		
2	Лыжная подготовка.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве. Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	одежда и обувь для занятий на улице в зимний период, лыжи.		
3	Лыжная подготовка.	Ходьба приставным шагом. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	одежда и обувь для занятий на улице в зимний период, лыжи.		
4	Лыжная подготовка.	Ходьба ступающим шагом. Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	одежда и обувь для занятий на улице в зимний период, лыжи.		
5	Лыжная подготовка.	Спуски, повороты, торможение. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	одежда и обувь для занятий на улице в зимний период, лыжи.		

6	Лыжная подготовка.	Выполнение строевых команд. Прогулки на лыжах. Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений.	одежда и обувь для занятий на улице в зимний период, лыжи.		
7	Лыжная подготовка. Игры зимой.	Игры: «Снайпер», «К деду Морозу в гости». Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.	одежда и обувь для занятий на улице в зимний период, лыжи.		
8-17	ОРУ со скакалкой. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Увеличение и уменьшение круга движение вперёд, назад, на ориентир, предложенный учителем. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей.	скакалки по кол-ву учащих, свисток.		
18-27	ОРУ на гимнастических матах. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Шаг вперёд, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности.	гимн. скакалки по кол-ву учащих, маты		

#### IV четверть

№	Тема урока	Цель и задачи урока, коррекционно-развивающая деятельность	Наглядный материал, оборудование	Дата план	Дата факт
1	Правила поведения на спортплощадке.	Ходьба, в парах взявшись за руки. Коррекция процессов памяти на основе упражнений в запоминании. Знать основы ТБ, профилактика травматизма.	веревка, мел, свисток		
2-3	ОРУ. Ходьба.	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Ходьба в чередовании с бегом. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве.	флажки , свисток.		
4-5	ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба. Бег.	Бег с высоким поднимания бедра и захлёстыванием голени. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Коррекция глазомера на основе упражнений на ориентировку в пространстве. Обучение навыкам бега, бега в чередовании с ходьбой.	свисток.		
6-7	ОРУ с мячами. Бег. Метание.	Высокий старт. Метание мяча с места в цель. Коррекция памяти на основе упражнений в воспроизведении.	свисток, гимн.палки		
8-10	ОРУ в парах. Бег. Метание.	Низкий старт. Метание мяча на дальность с места. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности.	теннисные мячи, свисток.		

11-13	ОРУ с мячами. Метание. Бег.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг.) различными способами двумя руками. Челночный бег. Научить правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Коррекция познавательной деятельности на основе 03.05 04.05 05.05двигательной активности	набивные мячи, мел,свисток.		
14-16	ОРУ. Прыжки. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Прыжки в высоту с шага. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция внимания на основе упражнений на сравнение.	стойка для прыжков в высоту, мел,		
17	Тестовый контроль в рамках промежуточной аттестации.	Тестовый контроль в рамках промежуточной аттестации.			

18-26	ОРУ. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция образной памяти на основе упражнений в установлении логических связей.	метр, мел, рулетка.		
27	ОРУ. Прыжки. Подвижные игры	Прыжки с прямого разбега в длину. Игра: «Слушай сигнал.», «Космонавты». Развитие точности восприятия на основе упражнений в координации движений. Коррекция познавательной деятельности на основе двигательной активности.	прыжковая яма, свисток		
28	Итоговый урок по курсу «Физическая культура» за 1 класс.				

**Тематическое планирование  
2 класс**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов
1.	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Подвижная игра «Салки- догонялки»	Вводный	1
2.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение положению высокого старта. Игра «Ловишка»	Изучение нового материала	1
3.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30 м. Игра «Салки с домом»	Изучение нового материала	1
4.	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 по 10 м. Игра «Гуси-лебеди»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
5.	Развитие внимания, мышления, при выполнении расчета по порядку. Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка»	Изучение нового материала	1
6.	Совершенствование строевых упражнений.  Объяснение понятия «физическая культура как система занятий физическими упражнениями». Игра «Жмурки»	Комбинированный	1
7.	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность.	Комбинированный	1

	Разучивание игры «Кто дальше бросит?»		
8.	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».	Проверка и коррекция знаний и умений	1
9.	Ознакомление и историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
10.	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Подвижные игры «Запрещенное движение» и «Два мороза»	Комбинированный	1
11.	Объяснение понятия «физические качества». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Применение знаний, умений	1
12.	Ознакомление с основными способами выносливости. Развитие двигательных качеств в беге на различные дистанции.	Комбинированный	1
13.	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Контроль двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта	Проверка и коррекция знаний и умений	1
14.	Правила безопасного поведения во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Разучивание подвижной игры «Охотник и зайцы»	Комбинированный	1
15.	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Контроль двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд.	Проверка и коррекция знаний и умений	1

	Разучивание подвижной игры «Волна		
16.	Совершенствование выполнения упражнения «вис на гимнастической стенке на время». Развитие памяти и внимания в игре «Отгадай, чей голос»	Комбинированный	1
17.	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики. Совершенствование техники выполнения перекатов. Подвижная игра «Передача мяча в тоннеле»	Комбинированный	1
18.	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.	Комбинированный	1
19.	Совершенствование техники упражнения «стойка на лопатках». Развитие ловкости и координации в подвижной игре «Посадка картофеля»	Комбинированный	1
20.	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях.	Комбинированный	1
21.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
22.	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Игра на внимание «Запрещенное движение»	Изучение нового материала	1

23.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Конники-спортсмены»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
24.	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Комбинированный	1
25.	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти, координации движений в подвижной игре «Что изменилось?»	Комбинированный	1
26.	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения.. Совершенствование кувырка вперед	Изучение нового материала	1
27.	Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед из положения стоя, сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат» . Развитие прыгучести в эстафете «Веровочка под ногами»	Комбинированный	1
28.	Развитие координации движений, внимания, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Разучивание упражнений эстафеты с гимнастическими палками.	Изучение нового материала	1
29.	Объяснение значения правил безопасности в подвижных играх. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	Комбинированный	1
30.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и	Изучение нового материала	1

	способов закаливания. Обучение правилам страховки.		
31.	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях полосы препятствий. Игра «Ноги на весу».	Комбинированный	1
32.	Совершенствование прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»	Применение знаний, умений	1
33.	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой. Обучение выполнению строевых команд в различных ситуациях.	Комбинированный	1
34.	Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	Изучение нового материала	1
35.	Совершенствование упражнений гимнастики: «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка». Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий.	Комбинированный	1
36.	Совершенствование навыков перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1
37.	Развитие силы, выносливости в лазанье по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Разучивание игры «Веревочка под ногами»	Комбинированный	1
38.	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание общеразвивающих упражнений с мячами. Совершенствование броска и ловли мяча. Подвижная игра	Изучение нового материала	1

	«Вышибалы»		
39.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу»	Комбинированный	1
40.	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Разучивание подвижной игры «Мяч среднему»	Комбинированный	1
41.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1
42.	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Подвижная игра «Мяч из круга»	Изучение нового материала	1
43.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	Комбинированный	1
44.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Комбинированный	1
45.	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Изучение нового материала	1
46.	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами. Подвижная игра «Антивышибалы»	Изучение нового материала	1
47.	Совершенствование бросков набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы маленькими мячами»	Комбинированный	1

48.	Контроль двигательных качеств: бросок набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
49.	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Разучивание игры «По местам»	Изучение нового материала	1
50.	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра «Перестрелка»	Комбинированный	1
51.	Развития координационных, скоростных и силовых способностей во время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на месте переступанием вокруг носков и пяток	Комбинированный	1
52.	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Разучивание игры «Охотники и олени»	Применение знаний и умений	1
53.	Обучение на лыжах подъему разными способами , спуску в основной стойке и торможению палками	Изучение нового материала	1
54.	Совершенствование навыка спуска на лыжах в основной стойке и подъема на небольшое возвышение. Подвижная игра «Кто дальше прокатится на лыжах»	Комбинированный	1
55.	Освоение техники лыжных ходов. Обучение переменному двухшажный ход на лыжах без палок и с палками.	Изучение нового материала	1
56.	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование спуска на лыжах в основной стойке и подъема, торможения падением	Комбинированный	1

57.	Совершенствование поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток на лыжах. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	Комбинированный	1
58.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом по дистанции до 1000 м. Подвижная игра «Охотники и олени»	Комбинированный	1
59.	Совершенствование подъема на лыжах. Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции до 1500 м	Комбинированный	1
60.	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание подвижной игры «На буксире»	Применение знаний, умений	1
61.	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	Комбинированный	1
62.	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	Изучение нового материала	1
63.	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Разучивание подвижной игры «Выстрел в небо»		1
64.	Обучение подаче двумя руками из-за головы. Игра пионербол.	Комбинированный	1
65.	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра пионербол	Комбинированный	1
66.	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра в пионербол.	Комбинированный	1
67.	Совершенствование подачи, передачи бросков и ловли мяча через	Комбинированный	1

	сетку. Игра в пионербол.		
68.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по прямой линии	Изучение нового материала	1
69.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги по дуге с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1
70.	Обучение ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками с обводкой стоек. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Изучение нового материала	1
71.	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Изучение нового материала	1
72.	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой»	Комбинированный	1
73.	Броски малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол.	Комбинированный	1
74.	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Быстрая подача»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
75.	Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1
76.	Развитие внимания, мышления двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Игра «Ноги на весу»	Комбинированный	1

77.	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Развитие ловкости в игре-эстафете с гимнастическими палками.	Применение знаний, умений	1
78.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Игра с мячами «Передал- садись»	Комбинированный	1
79.	Совершенствование упражнений акробатики поточным методом. Развитие силы, ловкости в круговой тренировке. Игра «Ноги на весу»	Применение знаний, умений	1
80.	Развитие координационных способностей посредством выполнения упоров на руках. Игра «Пустое место»	Комбинированный	1
81.	Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Коньки-горбунки»	Комбинированный	1
82.	Обучение упражнениям акробатики в заданной последовательности. Развитие силовых качеств	Комбинированный	1
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.  Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний, умений	1
84.	Акробатические упражнения для развития равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1
85.	Развитие силовых качеств в упражнениях с гантелями. Подвижная игра «Заморозки»	Комбинированный	1

86.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
87.	Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
88.	Развитие координационных качеств, гибкости, ловкости в акробатических упражнениях. Разучивание игровых действий эстафет. Игра «Перетяжки»	Комбинированный	1
89.	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр. Подвижная игра «День и ночь»	Комбинированный	1
90.	Обучение положению низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	Комбинированный	1
91.	Развитие силы (прыгучести) в прыжках в длину с места и с разбега. Эстафета «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	1
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний и умений	1
93.	Развитие скорости в беге на 30 м. с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1
94.	Правила безопасного поведения на уроках физкультуры. Контроль за	Проверка и коррекция	1

	развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	знаний и умений	
95.	Совершенствование метания теннисного мяча на дальность. Разучивание игры «Точно в мишень»		1
96.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
97.	Контроль пульса. Совершенствование строевых упражнений		1
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний и умений	1
99.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1
100.	Развитие выносливости и быстроты в упражнениях круговой тренировки. Игра «Вызов номеров»	Применение знаний и умений	1
101.	Развития внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием	Применение знаний и умений	1
102.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1
103.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1

104.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1
105.	Совершенствование игр «За мячом противника», «Вышибалы», пионербол	Комбинированный	1

**Тематическое планирование  
3 класс**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов
1.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Комбинированный	1
2.	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишки»	Изучение нового материала	1
3.	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»	Комбинированный	1
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10	Проверка и коррекция	1

	м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	знаний и умений	
5.	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Изучение нового материала	1
6.	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
7.	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	Изучение нового материала	1
8.	Контроль двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	Проверка и коррекция знаний и умений	1
9.	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах	Изучение нового материала	1
10.	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге и с изменением частоты шагов. Игра «Два мороза»	Изучение нового материала	1
11.	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений.	Комбинированный	1
12.	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы,	Комбинированный	1

	скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»		
13.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 метров с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
14.	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега	Комбинированный	1
15.	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой пробеги с прыжком»	Изучение нового материала	1
16.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре «Пробеги с прыжком»	Комбинированный	1
17.	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	Комбинированный	1
18.	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»	Проверка и коррекция знаний и умений	1

19.	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	Комбинированный	1
20.	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Комбинированный	1
21.	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	Комбинированный	1
22.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	Комбинированный	1
23.	Совершенствование упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в построениях и перестроениях	Изучение нового материала	1
24.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	Комбинированный	1
25.	Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, внимание»	Комбинированный	1

26.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
27.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	Комбинированный	1
28.	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	Изучение нового материала	1
29.	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	Изучение нового материала	1
30.	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед.	Применение знаний и умений	1
31.	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный	1
32.	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	Применение знаний, умений	1
33.	Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование	Комбинированный	1

	техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»		
34.	Совершенствование бросков и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	Комбинированный	1
35.	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	Комбинированный	1
36.	Совершенствование упражнений с мячом. Развития внимания, координационных способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	Применение знаний и умений	1
37.	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. . Подвижная игра «Мяч из круга»	Комбинированный	1
38.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	Применение знаний и умений	1
39.	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Комбинированный	1
40.	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	Комбинированный	1
41.	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	Комбинированный	1

42.	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Комбинированный	1
43.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
44.	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзинку	Комбинированный	1
45.	Обучение ведению мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча	Комбинированный	1
46.	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передаче мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	Изучение нового материала	1
47.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	Комбинированный	1
48.	Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча.	Изучение нового материала	1
49.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	Изучение нового материала	1

50.	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка».	Комбинированный	1
51.	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	Комбинированный	1
52.	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время.	Изучение нового материала	1
53.	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками.	Комбинированный	1
54.	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дальше покатится»	Комбинированный	1
55.	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах.	Комбинированный	1
56.	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	Комбинированный	1
57.	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворот «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»	Комбинированный	1

58.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»	Комбинированный	1
59.	Ознакомление с понятием «Физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнение подъема.	Изучение нового материала	1
60.	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	Применение знаний, умений	1
61.	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	Комбинированный	1
63.	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»		1
64.	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол.	Комбинированный	1
65.	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра пионербол	Комбинированный	1
66.	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению	Комбинированный	1

	взаимодействовать в команде во время игры в пионербол.		
67.	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	Комбинированный	1
68.	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге.	Комбинированный	1
69.	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комбинированный	1
70.	Совершенствование ведению мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	Комбинированный	1
71.	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	Комбинированный	1
72.	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	Комбинированный	1
73.	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол.	Комбинированный	1
74.	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в минифутбол	Проверка и коррекция знаний и умений	1
75.	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная	Изучение нового материала	1

	игра «Ноги на весу»		
76.	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»	Комбинированный	1
77.	Развитие внимания, мышления, координационных способностей в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре- эстафете с гимнастическими палками.	Комбинированный	1
78.	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал-садись»	Комбинированный	1
79.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веровочка под ногами»	Комбинированный	1
80.	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	Комбинированный	1
81.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки –горбунки»	Проверка и корректировка знаний и умений	1
82.	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в лазании, перелезании спрыгивании	Изучение нового материала	1

	с гимнастического козла.		
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивание на перекладине (мальчики)  Подвижная игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний, умений	1
84.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»	Изучение нового материала	1
85.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	Изучение нового материала	1
86.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
87.	Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
88.	Обучение гимнастики для глаз. Разучивание игровых действий	Изучение нового материала	1

	эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»		
89.	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	Комбинированный	1
90.	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением	Комбинированный	1
91.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	Комбинированный	1
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	Проверка и коррекция знаний и умений	1
93.	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м. с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Комбинированный	1
94.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
95.	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости		1
96.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
97.	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса. Подвижная игра		1

	«Горячая картошка»		
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол	Проверка и коррекция знаний и умений	1
99.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1
100.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1
101.	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1
102.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
103.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
104.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метание)	Проверка и коррекция знаний и умений	1
105.	Подведение итогов учебного года	Применение знаний и умений	1

**Тематическое планирование  
4 класс**

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов
1.	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки»	Вводный	1
2.	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1
3.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость)	Комбинированный	1
4.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники	Комбинированный	1

	и утки»		
5.	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в 17- 19 вв. и ее значением для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника»	Изучение нового материала	1
6.	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	Комбинированный	1
7.	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 метров	Комбинированный	1
8.	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	Комбинированный	1
9.	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствия»	Комбинированный	1
10.	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву»	Комбинированный	1

11.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Комбинированный	1
12.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развития внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»	Комбинированный	1
13.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами	Изучение нового материала	1
14.	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	Комбинированный	1
15.	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)	Изучение нового материала	1
16.	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание»	Комбинированный	1
17.	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка»	Комбинированный	1
18.	. Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений) Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».	Изучение нового материала	1

19.	Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра «Перестрелка»	Комбинированный	1
20.	Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра «посадка картофеля»	Комбинированный	1
21.	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой	Применение знаний и умений	1
22.	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики	Применение знаний и умений	1
23.	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне	Применение знаний и умений	1
24.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики-воробушки»	Изучение нового материала	1
25.	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	Комбинированный	1

26.	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг)	Изучение нового материала	1
27.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка»	Комбинированный	1
28.	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис сзади согнувшись на низко перекладине Игра «Ниточка и иголочка»	Изучение нового материала	1
29.	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест»	Изучение нового материала	1
30.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
31.	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки	Комбинированный	1
32.	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине).	Применение знаний, умений	1

	Подвижная игра «Кто быстрее»		
33.	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	Комбинированный	1
34.	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	Комбинированный	1
35.	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись»	Комбинированный	1
36.	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	Применение знаний и умений	1
37.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	Применение знаний и умений	1
38.	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему»	Применение знаний и умений	1
39.	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1
40.	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини –баскетбол.	Применение знаний и умений	1

41.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
42.	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо»	Применение знаний и умений	1
43.	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1
44.	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол	Применение знаний и умений	1
45.	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1
46.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча . Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1
47.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
48.	Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	Применение знаний и умений	1

49.	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Применение знаний и умений	1
50.	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	Применение знаний и умений	1
51.	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1
52.	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет»	Применение знаний и умений	1
53.	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью	Комбинированный	1
54.	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «Плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»	Применение знаний и умений	1
55.	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м	Применение знаний и умений	1
56.	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	Применение знаний и умений	1

57.	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота»	Применение знаний и умений	1
58.	Совершенствование спуска на лыжах со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	Применение знаний и умений	1
59.	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	Проверка и коррекция знаний и умений	1
60.	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж	Комбинированный	1
61.	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	Комбинированный	1
62.	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	Комбинированный	1
63.	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	Комбинированный	1
64.	Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол	Комбинированный	1
65.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	Изучение нового материала	1

66.	Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	Изучение нового материала	1
67.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером	Изучение нового материала	1
68.	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование стойки волейболиста. Игра в пионербол	Применение знаний и умений	1
69.	Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи партнера	Изучение нового материала	1
70.	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером	Применение знаний и умений	1
71.	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1
72.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах	Применение знаний и	1

		умений	
73.	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами воейбола	Применение знаний и умений	1
74.	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола	Применение знаний и умений	1
75.	. Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе	Комбинированный	1
76.	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом»	Комбинированный	1
77.	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «заморочки»	Применение знаний и умений	1
78.	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см(на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморочки»	Применение знаний и умений	1
79.	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»	Применение знаний и умений	1
80.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствования лазанья по канату в три приема.	Проверка и коррекция знаний и умений	1

81.	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка»	Применение знаний и умений	1
82.	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки»	Комбинированный	1
83.	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы»	Применение знаний и умений	1
84.	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на спине (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
85.	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	Комбинированный	1
86.	Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой, развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики	Комбинированный	1
87.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний»	Комбинированный	1

88.	Обучение гимнастики для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка»	Изучение нового материала	1
89.	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развития внимания, мышления, координации посредством упражнения акробатики в комбинации.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
90.	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	Применение знаний и умений	1
91.	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	1
92.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
93.	Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.  Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1

94.	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»	Применение знаний и умений	1
95.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1
96.	Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол	Применение знаний и умений	1
97.	Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол.	Комбинированный	1
98.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
99.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.	Применение знаний и умений	1
100.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	Проверка и коррекция знаний и умений	1
101.	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	Комбинированный	1
102.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1

103.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1
104.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1
105.	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	Комбинированный	1