

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Барабинская основная общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Ивана Ивановича Черепанова»

Принято на заседании
педагогического совета:
протокол № 1 от 31.08.2020.

Утверждено:
приказом директора МБОУ «Барабинская ООШ
им. героя советского Союза И. И. Черепанова»
№ 166-ОД от 01.09.2020. г.

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 1- 5 классов

(приложение к АООП НОО слепых обучающихся с легкой УО
(интеллектуальными нарушениями) МБОУ «Барабинская ООШ
им. Героя Советского Союза И.И. Черепанова»)

с.Бараба

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты отражают:

овладение социальной ролью обучающегося, сформированность мотивов обучения, навыков взаимодействия с учителем и одноклассниками;

развитие любви к своей стране и городу;

развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;

владение навыками коммуникации и нормами социального взаимодействия;

развитие эстетических чувств;

формирование знаний о правилах безопасного здорового образа жизни;

формирование интереса к предметно-практической деятельности, трудовым действиям.

Предметные результаты отражают овладение обучающимися конкретными учебными предметами и курсами коррекционно-развивающей области.

В результате освоения содержания учебного предмета «Физическая культура» у слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет укрепляться здоровье, повышаться уровень физического, нравственного и социального развития, успешности обучения. Особая роль этого учебного предмета принадлежит профилактике вторичных отклонений в физическом развитии, формированию у слепых обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) первоначальных умений саморегуляции, развитию потребности в занятиях физической культурой.

В результате обучения слепые обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на ступени начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для

укрепления здоровья, физического развития, приобретут представления о разнообразии физических упражнений.

Слепые обучающиеся овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.). У них будут развиваться основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие), будет формироваться потребность в двигательной активности, выполнение физических упражнений в жизнедеятельности.

Обучающиеся освоят двигательные умения в соответствии с особыми возможностями здоровья, навыки пространственной ориентировки, научатся выполнять физические упражнения определенной направленности, использовать компенсаторные возможности в процессе двигательной деятельности. Слепые обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоят опыт участия в подвижных играх, организации своих движений с партнерами по игре, у них повысится мобильность.

Слепой обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладевает определенной системой знаний, умений и навыков.

Знания о физической культуре:

представлениями о физической культуре, режиме дня, основных положениях тела, физических упражнениях, физических качествах;

знаниями о назначении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр для укрепления здоровья;

знаниями об основных положениях рук, ног, движениях головы, тела, умениями их выполнять;

знаниями о роли ходьбы, бега, прыжков, лазанья, ползания, ходьбы на лыжах, плавания для жизнедеятельности человека;

знаниями способов безопасного поведения на уроках физической культуры и при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности:

умениями выполнять упражнения простых комплексов утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с учетом противопоказаний;

умениями участвовать в простых подвижных играх, дифференцировать их, соблюдать правила взаимодействия с игроками, соблюдать правила безопасности.

Физическое совершенствование:

умением выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушений осанки, упражнения на развитие мелкой моторики руки; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

умением выполнять элементарные строевые команды и приёмы;

умением выполнять элементарные акробатические упражнения;

умением выполнять гимнастические упражнения;

умением выполнять ритмические упражнения, упражнения на равновесие;

умением выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

умением выполнять игровые действия и упражнения разной функциональной направленности;

умением понимать «схему тела»; дифференцировать части тела, осваивать их двигательные возможности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Формирование первоначальных знаний в области физической культуры. Физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Физические нагрузки в занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям физической культурой.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на здоровье, физическое развитие и развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Физические упражнения и осанка. Основные положения (стойки) и элементарные движения для освоения двигательных действий. Физическая нагрузка. Противопоказания к физическим упражнениям и нагрузкам. Подвижные игры и их разнообразие.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение культурно-гигиенических навыков для занятий физической культурой. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, упражнений для глаз; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) Овладение представлениями о доступных для состояния здоровья физических упражнениях.

Самостоятельные игры и развлечения. Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Накопление опыта безбоязненного выполнения движений и самостоятельного передвижения в знакомом пространстве с изменением темпа движения.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки, формированию навыков правильной осанки;

Комплексы упражнений для укрепления сводов стопы, развития их подвижности.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы упражнений на развитие мелкой моторики рук.

Комплексы дыхательных упражнений.

Упражнения на расслабление (физическое и психическое).

Упражнения на равновесие, на координацию.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Построение друг за другом в любом порядке за учителем. Построение круга в любом порядке вокруг учителя. Построение в колонну и шеренгу по одному, по росту. Построение парами (организованный вход в зал и выход из зала, в играх).

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Построения и перестроения. Повороты на месте. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Передвижения по диагонали, противоходом, змейкой.

Основные положения и общеразвивающие упражнения

Основные положения рук, ног, положение «лежа»; движения головы, тела, седы.

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения в рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении «сидя»; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках. Простейшие соединения разученных движений.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Упражнения с предметами (гимнастические палки, обручи, с озвученными мячами, мячами разной фактуры, со скакалкой и др.).

Упражнения для формирования осанки: Статические упражнения, стоя у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками и локтями; сохраняя позу правильной осанки, сделать шаг вперед, затем назад, вернуться в исходное положение; стоя у стены в позе правильной осанки выполнять движения руками вверх и наклоны туловища; стоя спиной к гимнастической стенке, держась за рейку выше головы прогибание туловища. Удержание груза (150-200г) на голове в положении основная стойка и стойка ноги врозь.

Упражнения в лазании и ползании: свободное лазание по гимнастической стенке (на 5-6 реек); на четвереньках по полу и гимнастической скамейке. Перелезание через препятствия (свободным способом), высота 25-30 см, подлезание произвольным способом под препятствия высотой не ниже 40 см.

Лазание, перелезание и подлезание в играх, в преодолении полосы препятствий.

Передвижение по гимнастической стенке. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с большими мячами: Перекатывание мяча в кругу, в шеренгах друг другу на звуковой сигнал, попадание в озвученную цель; поиск и ловля прыгающего мяча, свободная игра с мячом.

Упражнения в равновесии: Упражнения на полу, перешагивание через лежащие на полу предметы (палку, доску, скакалку); перешагивание через веревку, висющую на высоте 10-15 см; внезапные остановки во время ходьбы и бега (игры «Быстро шагай – смотри не зевай», «Стой» и др.). Упражнения на доске, лежащей на полу, свободная ходьба; стоя на доске, доставать (или раскидывать на полу) разные предметы, находящиеся на расстоянии 30-40 см.

Ритмические упражнения: Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Упражнения на ориентирование. Повышение мобильности. Части тела (руки, ноги, голова, туловище). Общие сведения о положениях, принимаемых ими. Упражнения на формирование пространственных понятий: слева–справа, выше–ниже, спереди–сзади, близко–далеко, рядом, на уровне пояса и т.п.

Определение направления по звуковому сигналу; передвижение к нему шагом и бегом в медленном темпе (при постоянном получении сигнала на расстоянии 10 м.); ходьба за звуковым сигналом; ходьба по прямолинейному маршруту в заданном направлении (10 м) без ориентира; катание мяча в озвученную цель.

Ориентирование в играх («Пройди точно», «Найди мяч», «По местам» и др.).

Лёгкая атлетика. Упражнения в ходьбе: координированная работа рук и ног при ходьбе (упражнения на месте и в движении); свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба,

ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом, ходьба в рассыпную со свободным движением рук, ходьба с левой ноги, ходьба в обход по залу, держась в полушаге от стены, ходьба с одной стороны на противоположную, ходьба с изменением темпа.

Беговые упражнения: координированная работа рук и ног при беге (упражнения на месте и в движении), медленный бег; бег с переменной направленности по сигналу; медленный бег на месте; перебежки на расстояние; бег в чередовании с ходьбой; быстрый бег на месте; свободный бег в играх.

Прыжковые упражнения (выполняются только на матах): легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе; свободные прыжки на двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх; на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.

Броски: броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей, большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча, камешков, различных легких предметов в направлении звукового сигнала; метание в звучащую цель; метание мячей в играх; метание различных предметов в играх.

Лыжная подготовка. Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение в слабом темпе на расстояние; подъёмы; спуски; торможение, игры на лыжах.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбола: удар по неподвижному и катящемуся звучащему мячу; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбола: отбивание мяча.

Роллингбола и гандбола.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: перебежки шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных звучащих ориентиров.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное выполнение освоенных движений.

.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел. Знания о физической культуре.	8
1.	Понятие о физической культуре.	1
2.	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена.	1
3.	Современные Олимпийские игры.	1
4.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий	1
5.	Возникновение физической культуры у древних людей	1
6.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища	1
7.	Оздоровительные занятия в режиме дня	1
8.	Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ	1
	Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30
9.	Инструктаж по ТБ, с учётом выбранного раздела программы (легкая атлетика)	1
10.	Решение задач по теме: Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук.	1
11.	Повторение по теме: Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»	1
12.	Решение задач по теме: Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук.	1
13.	Повторение по теме: Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1
14.	Решение задач по теме: Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя.	1

15.	Повторение по теме: Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам»	1
16.	Решение задач по теме: Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам).	1
17.	Повторение по теме: Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».	1
18.	Решение задач по теме: Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук.	1
19.	Повторение по теме: Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра « Гуси-Лебеди»	1
20.	Решение задач по теме: Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».	1
21.	Повторение по теме: Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся».	1
22.	Решение задач по теме: Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты.	1
23.	Повторение по теме: Быстрый бег из различных исходных положений. Эстафеты. Подвижная игра «Бег командами (Поезда)»	1
24.	Решение задач по теме: Учет – бег 30 м на результат.	1
25.	Решение задач по теме: Эстафеты с бегом на скорость.	1
26.	Повторение по теме: Эстафеты с бегом на скорость. Подвижные игры «Кот идет».	1
27.	Решение задач по теме: Учет – челночный бег 3х10 м на результат.	1
28.	Решение задач по теме: Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой.	1
29.	Повторение по теме: Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».	1

30.	Решение задач по теме: Учет – бег на 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Заяц без дома».	1
31.	Решение задач по теме: Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры « Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».	1
32.	Повторение по теме: Прыжки с продвижением вперед Прыжок в длину с места (техника). Подвижные игры « Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».	1
33.	Решение задач по теме: Учет – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Через ручеек».	1
34.	Решение задач по теме: Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.	1
35.	Решение задач по теме: Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания).	1
36.	Повторение по теме: Метание малого мяча с места на дальность (лицом к направлению метания). Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
37.	Решение задач по теме: Метание малого мяча на заданное расстояние. Учет – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
38.	Повторение по теме: Метание малого мяча на заданное расстояние. Учет – наклоны, сидя на полу. Подвижная игра «Попади в обруч».	1
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29
39.	Инструктаж по ТБ, с учётом выбранного раздела программы	1
40.	Знания о физической культуре. Основы общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1
41.	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики	1
42.	Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1
43.	Повторение. Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.	1

44.	Перекаты в группировке вперед и назад. Эстафета с набивными мячами (1 кг).	1
45.	Повторение. Перекаты вперед и назад в группировке. Эстафета с прыжками через препятствия (30 – 40 см).	1
46.	Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях. Эстафета.	1
47.	Повторение. Перекаты лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
48.	Учет – наклоны вперед сидя на полу.	1
49.	Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелазанием	1
50.	Повторение. Лазание по канату.	1
51.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.	1
52.	Повторение. Лазание по канату. Эстафета.	1
53.	Повторение. Положение «упор присев». Эстафета с предметами (кубиками).	1
54.	Учет – лазание по канату произвольным способом.	1
55.	Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с преодолением препятствий.	1
56.	Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии.	1
57.	Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). Подвижная игра «Вызов номеров».	1
58.	Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°.	1
59.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Учет – полоса препятствий.	1
60.	Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
61.	Поднимание согнутых и прямых ног. Подвижная игра «День – ночь»	1
62.	Упражнение в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре (на коне, на гимнастической скамейке).	1

63.	Подтягивание в висе согнувшись из седа ноги врозь. Учет – подтягивание.	1
64.	Строевые упражнения	1
65.	ОРУ с обручами. Игра «Не ошибись»	1
66.	Повороты на право, налево	1
67.	Игра: «Западня»	1
	Лыжная подготовка	15
68.	Вводный урок. Техника ступающего шага	1
69.	Закрепление техники ступающего шага	1
70.	<i>Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»</i>	1
71.	Одноопорное скольжение	1
72.	Обобщение поворотов на месте	1
73.	Косой подъем на склон	1
74.	Техника скользящего шага	1
75.	Совершенствования скольжение без палок	1
76.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на лыжах 1 км	1
77.	Решение задач по теме: Техника подъема и спуска	1
78.	Дистанция 500 м	1
79.	Дистанция 1000 м	1
80.	Решение задач по теме: Подвижная игра: «Кто дольше прокатится»	1
81.	Решение задач по теме: Урок подвижных игр с лыжами	1
82.	Решение задач по теме: Закрепление урока игр	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	17
83.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1
84.	Решение задач по теме: Правила игры в футбол	1
85.	Решение задач по теме: Удар внутренней стороной стопы («щечкой»)	1

86.	Решение задач по теме: Расстановка игроков	1
87.	Решение задач по теме: Игра по упрощенным правилам	1
88.	Решение задач по теме: Подвижная игра: «Точная передача»	1
89.	Решение задач по теме: Закрепление игры «Точная передача»	1
90.	Решение задач по теме: Обобщение игры «Точная передача»	1
91.	Игра: «Попади в ворота»	1
92.	Решение задач по теме: Удар по неподвижному мячу с места	1
93.	Решение задач по теме: Удар с одного-двух шагов по мячу	1
94.	Игра: «Мяч в круге»	1
95.	Игра: «Защита против нападения»	1
96.	Решение задач по теме: Остановка мяча	1
97.	Решение задач по теме: Закрепление эстафеты с мячами	1
98.	Решение задач по теме: Закрепление удара с одного-двух шагов по мячу	1
99.	Решение задач по теме: Удары по воротам	1

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел. Знания о физической культуре.	8
1.	Понятие о физической культуре.	1
2.	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена.	1
3.	Современные Олимпийские игры.	1
4.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий	1
5.	Организм человека и его физиологические функции	1
6.	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	1
7.	Оздоровительные занятия в режиме дня	1
8.	Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма. Инструктаж по ТБ	1
	Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30
9.	Инструктаж по ТБ, с учётом выбранного раздела программы (легкая атлетика)	1
10.	Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук).	1
11.	Повторение по теме: Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Подвижная игра «Класс, смирно!».	1
12.	Решение задач по теме: Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».	1
13.	Повторение по теме: Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам.	1
14.	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».	1
15.	Повторение по теме: Техника бега (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук).	1

16.	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м.	1
17.	Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».	1
18.	Решение задач по теме: Эстафета с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
19.	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
20.	КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Смена сторон».	1
21.	Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижные игры «Заяц без дома».	1
22.	КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат. Эстафеты с бегом на скорость.	1
23.	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».	1
24.	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Повторение. Прыжок в длину с места (техника).	1
25.	КУ – прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед).	1
26.	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Удочка».	1
27.	КУ – бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».	1
28.	Стойка игрока и передвижение игрока в стойке.	1
29.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	1
30.	Повторение по теме: Стойка игрока и передвижение игрока в стойке.	1
31.	Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
32.	Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх.	1
33.	КУ – подтягивание. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
34.	Упражнение с большими мячами на месте и в движении	1

	Подвижная игра «Гонка мячей».	
35.	Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
36.	Повторение по теме: Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
37.	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
38.	Повторение по теме: Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29
39.	Инструктаж по ТБ, с учётом выбранного раздела программы	1
40.	Знания о физической культуре. Основы знаний о осанке	1
41.	Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий по аэробики	1
42.	Кувырок вперед (техника). Эстафета с подлезанием и перелезанием	1
43.	Повторение по теме: Кувырок вперед. Подвижная игра «Пятнашки».	1
44.	КУ – кувырок вперед (по технике исполнения). Эстафета с подлезанием и перелезанием	1
45.	Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «Пятнашки».	1
46.	Повторение по теме: Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижная игра «К своим флажкам »..	1
47.	Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
48.	Повторение по теме: Стойка на лопатках, согнув ноги, и перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
49.	Кувырок в сторону. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1

50.	Повторение. Кувырок в сторону.	1
51.	Эстафета с элементами акробатики	1
52.	Повторение по теме: Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».	1
53.	Повторение по теме: Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке.	1
54.	КУ – поднятие прямых ног по углом 90° .	1
55.	Подтягивание в вися на прямых руках – мальчики; подтягивание в вися лежа согнувшись – девочки.	1
56.	Подвижная игра «Перетяни канат».	1
57.	КУ – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая).	1
58.	Подвижная игра «Два мороза».	1
59.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	1
60.	Повторение по теме: Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке.	1
61.	КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (см. «Президентские состязания»).	1
62.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками	1
63.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.	1
64.	Строевые упражнения	1
65.	Полоса препятствий	1
66.	Повторение по теме: Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета	1
67.	Лазание по канату произвольным способом.	1
	Лыжная подготовка	17
68.	Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.	1

69.	Инструктаж по ТБ. Требования к обучающимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
70.	Скользкий шаг (техника). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
71.	Повторение по теме: Скользящий шаг (техника). Повороты переступанием вокруг пяток лыж Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
72.	Повторение по теме: Повороты переступанием вокруг носков лыж. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Веер».	1
73.	Повторение по теме: Скользящий шаг (с палками). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
74.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Повторение. Скользящий шаг (с палками). Подвижная игра «Шире шаг».	1
75.	КУ – Скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Шире шаг»..	1
76.	Повторение по теме: Попеременный двухшажный ход (без палок). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения) Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
77.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом . Подвижная игра «Шире шаг».	1
78.	Повторение по теме: Попеременный двухшажный ход (с палками). Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «быстрый лыжник».	1
79.	Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»	1
80.	Повторение по теме: Подъем «лесенкой» (техника). Попеременный двухшажный ход . Подвижная игра «За мной»	1
81.	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Шире шаг».	1
82.	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
83.	Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1
84.	Подъемы в гору, спуски. Подвижная игра «Слалом».	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	18
85.	Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1
86.	Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте в парах. Подвижная игра «Гонка мячей»	1
87.	Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении.	1

88.	Повторение по теме: Стойка игрока и передвижение игрока в стойке.	1
89.	Повторение по теме: Броски набивного мяча двумя руками (от груди, изза головы, снизу).	1
90.	КУ – броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат.	1
91.	Броски мяча в цель (щит, мишень, обручи). Подвижная игра «Попади в обруч».	1
92.	Повторение по теме: Броски мяча в цель (кольцо).	1
93.	Ведение мяча по прямой шагом и бегом. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
94.	Подвижные игры с элементами баскетбола: «Гонка мячей» (3 варианта), «Бегущая вереница», «Мяч капитану», «10 передач».	1
95.	Повторение по теме: Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «10 передач».	1
96.	Повторение по теме: Стойка игрока и передвижение игрока в стойке.	1
97.	Упражнения с большими мячами. Подвижная игра « Школа мяча».	1
98.	Повторение по теме: Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Упражнения с большими мячами. Подвижная игра « Школа мяча».	1
99.	Повторение по теме: Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег».	1
100.	КУ – сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
101.	Эстафета с набивными мячами.	1
102.	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел. Знания о физической культуре.	8
1.	Понятие о физической культуре.	1
2.	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена.	1
3.	Современные Олимпийские игры.	1
4.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий	1
5.	Личная гигиена. Вода и питьевой режим.	1
6.	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.).	1
7.	Оздоровительные занятия в режиме дня	1
8.	Основные способы передвижения человека. Первая помощь при травмах Инструктаж по ТБ	1
	Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30
9.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».	1
10.	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».	1
11.	Повторение по теме: Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».	1
12.	Повторение по теме: Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
13.	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».	1
14.	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».	1
15.	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра	1

	«Космонавты».	
16.	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
17.	Повторение по теме: Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
18.	Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 х 10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).	1
19.	13 Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».	1
20.	КУ – бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».	1
21.	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Удочка».	1
22.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см).	1
23.	Повторение по теме: Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку).	1
24.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель.	1
25.	Инструктаж по ТБ. Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».	1
26.	Повторение по теме: Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».	1
27.	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.	1
28.	КУ – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».	1
29.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).	1
30.	КУ – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Снайпер».	1
31.	Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
32.	Повторение по теме: Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
33.	Повторение по теме: Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча.	1
34.	Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».	1
35.	Подвижная игра «Метко в цель». КУ – метание малого мяча в	1

	цель с места. Подвижная игра «Точный расчет».	
36.	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх	1
37.	Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.	1
38.	Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 х 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».	1
	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29
39.	Инструктаж по ТБ . Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц.	1
40.	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».	1
41.	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).	1
42.	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед.	1
43.	КУ – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).	1
44.	Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.	1
45.	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.	1
46.	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	1
47.	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине.	1
48.	КУ – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение (См. урок № 36)	1
49.	КУ – акробатическое соединение (по технике исполнения).	1
50.	Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).	1
51.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).	1
52.	КУ – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1

53.	Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками	1
54.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой	1
55.	Выполнение команд «Шире шаг!»	1
56.	Игра «Западня»	1
57.	Построение в две шеренги	1
58.	Подготовка к сдаче норм ГТО Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
59.	Построение в две шеренги	1
60.	Комплексный Подвижная игра «Космонавты»	1
61.	Подготовка к сдаче норм ГТО Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
62.	Игра «Отгадай, чей голосок»	1
63.	Передвижение по диагонали	1
64.	Передвижение противоходом	1
65.	Передвижение «змейкой»	1
66.	Перелезание через гимнастического коня	1
67.	Игра «Резиночка»	1
	Лыжная подготовка	17
68.	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ	1
69.	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж.	1
70.	Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м) 51 Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».	1
71.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».	1
72.	Повторение. Передвижение на лыжах(дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1

73.	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
74.	КУ – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг»..	1
75.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».	1
76.	Повторение по теме: Попеременный двухшажный ход (с палками). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).	1
77.	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».	1
78.	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».	1
79.	Повторение по теме: Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
80.	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.	1
81.	Повторение по теме: Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.	1
82.	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».	1
83.	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
84.	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	18
85.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.	1
86.	Повторение по теме: Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча».	1
87.	Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
88.	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1
89.	Повторение по теме: Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1
90.	«Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1

91.	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.	1
92.	Повторение по теме: Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.	1
93.	Прием подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
94.	Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение).	1
95.	Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).	1
96.	Повторение по теме: Разновидности ходьбы и бега.	1
97.	Подвижная игра «Смена сторон».	1
98.	Разновидности ходьбы и бега.	1
99.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров	1
100.	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения).	1
101.	Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».	1
102.	Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	1

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел. Знания о физической культуре.	8
1.	Понятие о физической культуре.	1
2.	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Личная гигиена.	1
3.	Современные Олимпийские игры.	1
4.	Что такое физическая культура.	1
5.	Основные способы передвижения человека	1
6.	Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах.	1
7.	Оздоровительные занятия в режиме дня	1
8.	Инструктаж по ТБ	1
	Раздел. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30
9.	Инструктаж по ТБ, с учётом выбранного раздела программы (легкая атлетика)	1
10.	Ходьба с изменением темпа и частоты шагов, с перешагиванием через скамейку. Подвижная игра «Белые медведи».	1
11.	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Слушай сигнал!», «Салки».	1
12.	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижная игра «Салки парой».	1
13.	Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».	1
14.	Разновидности бега (бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад). Подвижная игра «Белые медведи».	1
15.	Бег из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	1

16.	Повторение по теме: Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».	1
17.	Высокий старт (техника).	1
18.	КУ – бег 30 м на результат.	1
19.	Подвижная игра «Салки».	1
20.	КУ – бег 60 м на результат	1
21.	Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
22.	Повторение. Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат	1
23.	Круговая эстафета (расстояние до 30 м).	1
24.	Равномерный бег до 6 – 8 минут. Подвижная игра «Бездомный заяц».	1
25.	КУ – бег 1000 м на результат (см. «Учебные нормативы»). Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Многоскоки.	1
26.	Прыжок в длину с разбега (техника). КУ – прыжок в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	1
27.	Повторение по теме: Прыжок в длину с разбега. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Подвижная игра «Удочка».	1
28.	КУ – прыжок в длину с разбега на результат (см. «Учебные нормативы»). Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Прыжки по полосам».	1
29.	КУ – метание малого мяча с места на результат. Подвижная игра «Снайперы».	1
30.	Упражнения с набивными мячами (1 кг). Подвижная игра «Охотники и утки».	1
31.	Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах).	1
32.	Эстафеты с элементами ловли и передачи мяча.	1
33.	Повторение по теме: Ловля и передача мяча (в треугольниках, квадратах, кругах) Эстафеты.	1
34.	КУ – ловля и передача мяча . Подвижная игра «Снайперы».	1
35.	Ведение мяча шагом и бегом по прямой. Подвижная игра «Снайперы».	1
36.	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
37.	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча.	1
38.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты с ведением мяча.	1

	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29
39.	Инструктаж по ТБ, с учётом выбранного раздела программы	1
40.	Знания о физической культуре.	1
41.	Основы знаний. Названия снарядов и гимнастических элементов	1
42.	Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
43.	Кувырок назад в группировке. Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с гимнастическими скакалками.	1
44.	Повторение по теме: Кувырок назад в группировке. КУ – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	1
45.	КУ – Кувырок назад (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.	1
46.	Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
47.	Повторение. Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках. Подвижная игра «Вызови по имени».	1
48.	КУ – Кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках (по технике исполнения).	1
49.	Акробатическое соединение (кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, перекатом вперед в упор присев).	1
50.	Акробатическое соединение. Эстафета.	1
51.	Акробатическое соединение (по технике исполнения).	1
52.	«Мост» с помощью и самостоятельно.	1
53.	Кувырок вперед и назад.	1
54.	Повторение «Мост» с помощью и самостоятельно.	1
55.	Упражнения на гимнастической стенке (на гибкость).	1
56.	КУ – «мост» (по технике исполнения).	1
57.	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	1
58.	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. КУ – полоса препятствий.	1
59.	Повторение по теме: Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис прогнувшись на гимнастической стенке.	1
60.	Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в висе	1

61.	Поднимание ног в вися. Подтягивание в вися (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1
62.	Лазание по канату в три приема (техника). КУ – подтягивание.	1
63.	Лазание по канату в три приема. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.	1
64.	Поднимание ног в вися. Подтягивание в вися (мальчики – на высокой перекладине, девочки – на низкой).	1
65.	Опорный прыжок на горку матов	1
66.	Вскок в упор на коленях	1
67.	Игра «Верёвочка под ногами»	1
	Лыжная подготовка	17
68.	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
69.	Повороты на месте. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Сороконожки».	1
70.	Попеременный двухшажный ход (техника). Повороты на месте. Подвижные игры «Веер», «Лыжный поезд».	1
71.	Попеременный двухшажный ход (техника). КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Сороконожки».	1
72.	КУ – попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Подвижная игра «Лыжный поезд».	1
73.	Равномерное прохождение дистанции 1000 м на лыжах. Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подвижные игры «Пустое место», «Шире шаг».	1
74.	Подъем «лесенкой». Спуск со склона в средней стойке. Подвижная игра «Пустое место».	1
75.	Спуск со склона в средней стойке. КУ – подъем «лесенкой». Подвижная игра «Сороконожки».	1
76.	КУ – спуск со склона в средней стойке (техника). Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Салки».	1
77.	Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке. Подвижная игра «Слалом».	1
78.	Поворот переступанием в движении. Спуск в низкой стойке.	1
79.	Подвижная игра «Слалом». 62 Повторение. Спуск в низкой стойке. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Пройди через ворота, не задень».	1
80.	КУ – поворот переступанием в движении (по технике исполнения). Повторение. Спуск в низкой стойке. Преодоление ворот при спуске.	1

81.	КУ – спуск в низкой стойке (техника). Торможение «плугом» (техника). Подвижная игра «Салки».	1
82.	Торможение «плугом». КУ – торможение «плугом» и «упором» (по технике исполнения). Спуски со склона Преодоление ворот при спуске. Подвижная игра «Пустое место».	1
83.	КУ – горнолыжная техника. Торможение «упором». Повторение. Поворот переступанием в движении. Подвижная игра «Слалом на равнине».	1
84.	Повторение по теме: Торможение «упором». Подъем «елочкой». Повторение. Спуски со склона. Подвижная игра «Слалом на равнине». КУ – лыжные гонки 1 км на результат. Подъемы и спуски.	1
	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	18
85.	Вводный урок. Инструктаж по ТБ	1
86.	Решение задач по теме: Правила игры в футбол	1
87.	Правила игры в баскетбол, терминология. Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Снайпер»	1
88.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, в кругах. Эстафета «Челночный бег» (с набивными мячами 1 кг).	1
89.	КУ – ловля и передача мяча (по технике исполнения). Подвижная игра «Гонка мячей» (3 варианта).	1
90.	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
91.	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (кольцо, обруч) с 3 м. Подвижная игра «Быстро и точно».	1
92.	КУ – ведение мяча с учетом времени. КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
93.	Ловля и передача мяча в движении в парах. Эстафеты с ведением мяча.	1
94.	Броски мяча в кольцо с 3 м. Подвижная игра «Подвижная цель».	1
95.	КУ – Броски мяча в кольцо с 3 м (техника). Подвижная игра «Снайпер».	1
96.	Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в кольцо с 3 м. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх.	1
97.	КУ – Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы	1

	вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Мини-баскетбол.	
98.	Спортивные игры (элементы) Инструктаж по ТБ Основы знаний. Сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжок в высоту с бокового разбега 3 – 5 шагов способом «перешагивание». Полоса препятствий (4 – 5) Повторение. Прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега.	1
99.	КУ – полоса препятствий. Прыжки через препятствия, скакалку. Повторение. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку Подвижная игра «Удочка».	1
100.	КУ – прыжок в длину с разбега «согнув ноги» (техника). Повторение. Высокий старт. Подвижная игра «Салки папой».	1
101.	КУ – бег 30 м на результат (высокий старт).	1
102.	Метание малого мяча с места на точность в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м..	1

5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Раздел. Основы знаний	
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения	1
	Раздел. Гимнастика с основами акробатики	
2.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Повороты направо, налево. Расчет на первый – второй, по три. Размыкание на вытянутые руки. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Два и три».	1
	Раздел. Лёгкая атлетика	
3.	Понятия короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением 15, 30 м. Подвижная игра «Два мороза».	1
4.	Челночный бег 3*10. Бег с изменением направления движения. Эстафеты «Вызов номеров», «Смена сторон».	1
5.	Бег 30 м.. Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Пятнашки», «Два Мороза».	1
6.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель».	1
7.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1
8.	Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
9.	Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
10.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжки через набивные мячи. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
11.	Бег 500 м. Круговая эстафета. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
12.	Равномерный бег 1 км.с переходом на ходьбу. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
13.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
	Раздел. Подвижные и спортивные игры	
14.	Техника безопасности при работе с мячами. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1

15.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	1
16.	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Развитие координационных способностей.	1
17.	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Мяч водящему». Развитие координационных способностей.	1
18.	Передача мяча из – за головы на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1
19.	Передача мяча снизу, из – за головы на месте. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	9
20.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Развитие координационных способностей.	1
21.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
22.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Ведение мяча в шаге. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1
Раздел. Физкультурно – оздоровительная деятельность		
23.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра «День и ночь»	1
24.	Комплексы физических упражнений для физкультминуток. Подвижная игра «Чай, чай, выручай»	1
Раздел. Подвижные и спортивные игры		
25.	Подвижные игры народов: «Мяч по кругу», «Кто быстрее», «Рыбаки и рыбки».	1
26.	Подвижные игры народов: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Передал – садись».	1
27.	Подвижные игры народов: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки».	1
Раздел. Гимнастика с основами акробатики		
28.	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ с флажками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Перекаты из положения лежа по одному и в парах. Подвижная игра «День и ночь». Развитие координационных способностей.	1

29.	ОРУ с флажками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Группировка. Перекаты в группировке. Подвижная игра «Два и три». Развитие координационных способностей.	1
30.	ОРУ с флажками. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	1
31.	ОРУ с флажками. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	1
32.	ОРУ с флажками. Кувырок вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Хитрая лиса». Развитие координационных способностей.	1
33.	ОРУ с флажками. Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.	1
34.	ОРУ с флажками. Из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев. Подвижная игра «Третий лишний». Развитие координационных способностей.	1
35.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в висе стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Подвижная игра «Медведь и пчёлы ». Развитие силовых способностей.	1
36.	ОРУ со скакалкой. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание прямых и согнутых ног. Вис на согнутых руках. Подвижная игра «Медведь и пчёлы». Развитие силовых способностей.	1
37.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.	1
38.	ОРУ со скакалкой. Упражнения в упоре на гимнастическом козле и гимнастической скамейке. Подвижная игра «Совушка». Развитие силовых способностей.	1
39.	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подвижная игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1
40.	ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания. Подвижная игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1
41.	ОРУ со скакалкой. Перелезание через горку матов и гимнастического козла. Подвижная игра «Змейка». Развитие	1

	координационных способностей.	
42.	ОРУ в парах. Стойка на носках, на одной ноге (на полу, на гимнастической скамейке). Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.	1
43.	ОРУ в парах. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, повороты на 90°. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». Развитие координационных способностей.	1
44.	ОРУ в парах. Ходьба по рейке гимнастической скамейке. Подвижная игра «Чай, чай, выручай». Развитие координационных способностей.	1
45.	ОРУ в парах. Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопом. Танцевальная комбинация «Буратино». Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	1
46.	ОРУ в парах. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Буратино». Подвижная игра «Ниточка и иголочка». Развитие координационных способностей.	1
47.	ОРУ в парах. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Буратино». Подвижная игра «Рыбки». Развитие координационных способностей.	1
48.	ОРУ в парах. Освоение танцевальных упражнений. Танцевальная комбинация «Буратино». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1
	Раздел. Физкультурно – оздоровительная деятельность	
49.	Комплексы дыхательной гимнастики. Подвижная игра «День и ночь»	1
	Раздел. Лыжная подготовка	
50.	Ступающий шаг без палок. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Беседа «Температурный режим». Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений.	1
51.	Ступающий шаг. ОРУ в движении. Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся. Прохождение 1000м ступающим шагом.	1
52.	Прохождение 1000м ступающим шагом. Повторить построение с лыжами в руках и надевание креплений, проверить одежду, обувь занимающихся Совершенствовать двигательные навыки ступающего шага на	1

	лыжах без палок.	
53.	Повороты на месте переступанием. Подвижные игры: «У кого лучше»; «Ветер»; «Солнышко» Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением Пройти дистанцию до 1000м в медленном темпе с целью Закрепления техники скользящего шага и движением рук.	1
54.	Скользящий шаг. Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок. Повторить повороты на месте (вправо и влево) Пройти дистанцию в медленном темпе до 1000м с целью отработки скользящего шага.	1
55.	Подъемы и спуски. Учить подъёму на склон 15-20градусов без палок (косой подъём ступающим шагом) Учить спуску в низкой стойке Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой.	1
56.	Низкая стойка. Закрепить требования к технике выполнения подъёмов и спусков со склона до 20 градусов. Совершенствовать низкую стойку в момент спуска с горки. В медленном темпе пройти дистанцию до 1000м, совершенствуя скольжение с палками.	1
57.	Бег на дистанцию 500 м. Закрепить технику подъёма и спуска со склонов с палками. (положение палок на подъёме и спуске). Пройти дистанцию до 500м с палками со средней скоростью. Эстафета «Пройди в ворота».	1
58.	Бег на дистанцию 500 м. Эстафета с этапом до 50м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча следующего). Пройти дистанцию до 500м с палками с палками. Игра «Общий старт».	1
59.	Эстафета с поворотом. Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге Эстафета с поворотом Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000м с палками.	1
60.	Игра «Смелее с горки!» На учебном круге: совершенствовать технику передвижения скользящим шагом Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона вокруг палки) Игра «Смелее с горки!»	1
61.	Эстафета со спуском. Закрепить двигательные умения в скольжении на лыжах с палками – работа на учебном круге. Эстафета со спуском и подъёмом (поворот у подножия склона	1

	вокруг палки) Игра «Смелее с горки!»	
	Раздел. Теоретические основы знаний по физической культуре	
62.	Самоконтроль. Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития. Измерение длины и массы тела.	1
63.	Кто как передвигается. Игры народов.	1
64.	Круговая тренировка с выполнением упражнений на разные группы мышц. Подвижная игра «Волк во рву».	1
	Раздел. Подвижные и спортивные игры.	
65.	Техника безопасности на занятиях с мячами. Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие координационных способностей	1
66.	Броски мяча двумя руками из – за головы, одной рукой и ловля мяча в парах. Стойка игрока. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие координационных способностей	1
67.	Ловля и броски мяча через сетку. Стойка игрока. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1
68.	Ловля и броски мяча через сетку. Перемещение на площадке. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1
69.	Ловля и броски мяча через сетку. Перемещение на площадке. Переход по номерам. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей	1
70.	Броски мяча через сетку с 3 м. Ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей.	1
71.	Броски мяча через сетку с 3 м. Ловля мяча через сетку. Переход по номерам. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей.	1
72.	Броски мяча через сетку с 6 м. Ловля мяча через сетку. Подвижная игра «Перестрелки через сетку». Развитие координационных способностей.	1
73.	Броски мяча через сетку с 6 м. Ловля мяча через сетку. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
74.	Подвижные игры народов: «Ловкий наездник», «Кто быстрее», «Кто дальше бросит».	1
75.	Подвижные игры народов: «Ловкий наездник», «Два мороза», «Салки с домиками».	1
76.	Подвижные игры народов: «Кот и мыши», «Тише едешь», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно – силовых качеств.	1

77.	Подвижные игры народов: «Мяч в корзину», «Мяч по кругу», «Гонка мячей». Развитие скоростно – силовых качеств.	1
	Раздел. Способы физической деятельности	
78.	Режим дня. Что такое режим дня. Личная гигиена	1
79.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1
	Раздел. Подвижные и спортивные игры.	
80.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Ведение мяча. Подвижная игра «Точная передача».	1
81.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов. Ведение мяча. Подвижная игра «Точная передача».	1
82.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч в ворота»	1
83.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с двух – трёх шагов, по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч в ворота»	1
84.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой. Ведение мяча. Подвижная игра «Мяч в ворота».	1
85.	Остановка мяча внутренней стороной стопы; подошвой. Ведение мяча. Игра в футбол с упрощёнными правилами.	1
86.	Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча. Игра в футбол с упрощёнными правилами.	1
	Раздел. Физкультурно – оздоровительная деятельность	
87.	Комплексы дыхательной гимнастики. Подвижная игра «У медведя во бору», «Море берег волна».	1
88.	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Подвижная игра «Совушка»	1
89.	Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. Подвижная игра «Рыбки»	1
	Раздел. Лёгкая атлетика	
90.	Бег с преодолением 2 – 3 препятствий. Контрольный норматив: челночный бег 3*10. Подвижная игра «Пятнашки».	1
91.	Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Бег по кругу», «Два Мороза».	1
92.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Мяч в обруч».	1
93.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Мяч в обруч».	

94.	Прыжки на одной, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, с поворотами. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	
95.	Контрольный норматив: прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	
96.	Бег с изменением направления движения. Равномерный бег 500. Подвижная игра «Охотники и утки».	
97.	Бег с преодолением 2-3 препятствий. Контрольный норматив бег 1 км.с переходом на ходьбу. Подвижная игра «Салки с домиками».	
98.	Бег с изменением направления движения. Равномерный бег 3 мин. Подвижная игра «Салки с домиками».	
99.	Тестирование развития физических качеств: выполнение наклона их положения стоя; подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	
100.	Бег 30 м.. Контрольный норматив бег 30м. Подвижная игра «Пятнашки», «Два Мороза».	
101.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижная игра «Метко в цель».	
102.	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	