

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Голуметь

РАССМОТРЕНО:
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ СОШ с. Голуметь
Завозин А. Л.
протокол № от «» августа 2023 года

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(учебный предмет, курс, дисциплина)
Образовательная область *физическая культура*
Уровень образования *2-4 классы*
(с указанием классов)
Количество часов *2-4 классы – 102 часа*

Разработана:
Учителем физической культуры
Завозиной Татьяной Владимировной
Высшей квалификационной категории

2023-2024 г. г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура

Рабочая адаптированная общеобразовательная программа для обучения детей с ОВЗ по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Знания о физической культуре Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

2. Содержание учебного предмета

Программа состоит из трех разделов: «*Знания о физической культуре*» (информационный компонент), «*Способы физкультурной деятельности*» (операционный компонент) и «*Физическое совершенствование*» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «*Знания о физической культуре*» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «*Способы физкультурной деятельности*» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «*Физическое совершенствование*» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви инвентаря.

Из истории физической культуры. История физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия. Составления режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекувырки в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад, кувырок вперед; кувырок назад и перекувырком стойка на лопатках.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; лазание по канату в три приема; перелезание через препятствие. Висы: вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в виси, поднимание ног в виси.

Опорные прыжки: опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Строевые упражнения: Команды «Шире шаг», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый втроей рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», повороты на месте. Перестроение в движении из одной колонны в две, три, четыре.

Легкая атлетика.

Понятия: эстафета команды «Старт!», «Финиш!»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах в беге, прыжках, метании, техника безопасности на занятиях.

Ходьба: ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы, в приседе.

Бег: обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком, с захлестыванием голени назад.

Бег на выносливость: равномерный, медленный, до 5-8мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Бег на скорость: бег с максимальной скоростью до 60м., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением на расстояние до 30м.

Прыжки: на одной и на двух ногах вместе, с поворотом на 180, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега; с высоты до 60см.; в высоту с прямого разбега, многоразовые (до 10прыжков); прыжки в длину с разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Метание: метание малого мяча с места; в горизонтальную и вертикальную цель; метание на дальность и заданное расстояние.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход с палками и без палок; подъем «лесенкой»; спуски в высокой и низкой стойках; передвижение на лыжах до 2 км.с равномерной скоростью.

Поворот: переступанием вокруг пяток и носков лыж, повороты переступанием в движении.

Подъемы «лесенкой» и «елочкой».

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Выжигала», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пустое место», «Белые медведи», «Кто дальше бросит», «Космонавты», «Волк во рву», «Удочка».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах; передачи мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места;

Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей», «Охотники и утки», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу», «Овладение мячом», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини баскетбол.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале футбола;

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры;

2 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Контр. срез
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков	
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность		
5	Спортивно – оздоровительная деятельность	102	
6	Лёгкая атлетика	23	8
7	Гимнастика с основами акробатики	10	2
8	Лыжная подготовка	24	4
9	Подвижные и спортивные игры футбол баскетбол волейбол	45 15 15 15	3
10	Общеразвивающие упражнения	(в содержании соответствующих разделов программы)	
Итого:		102	17

№ п/п	Перечень разделов, тем, последовательность их изучения.	Кол-во часов
	Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	12
1	Т/б при занятиях на уроках ФК, на материале л/атлетика. Освоение навыков ходьбы в чередовании с бегом. Игра «Два мороза»	1
2	Основные правила поведения на уроке. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание и смыкание приставными шагами. П/игра «Пятнашки».	1
3	Сдача норм ГТО по удержанию виса на перекладине и прыжка в длину с места. П/игра «Два мороза».	1
4	Развитие скоростно-силовых качеств. К. и. по бегу на скорость (30м). П/игра «К своим флажкам».	1
5	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1
6	Сдача норм ГТО по подниманию туловища из положения лёжа за 30 сек., и сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа.	1
7	Развитие физических качеств. П/игра «Волк во рву».	1
8	Правильная осанка. Сдача норм ГТО по кроссу на пришкольном участке 1000 метров.	1
9	Бег по дистанции. Прыжки в длину с разбега. П/игра «Удочка».	1
10	Метание мяча в цель.	1
11	Полоса препятствий. П/игра «Салки».	1
12	Полоса препятствий. Эстафеты.	1
Подвижные и спортивные игры –15 часов		
13 (1)	На материале футбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком.	1
14 (2)	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Проведение п/игр.	1
15 (3)	Ускорения, старты из различных положений, бег «змейкой», «восьмёркой».	1
16 (4)	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Проведение п/игр.	1
17 (5)	Передача мяча партнеру, работа в парах. Правила игры в мини футбол.	1
18 (6)	Прыжки через скакалку. Передача мяча партнеру, работа в парах. Игра в мини-футбол.	1
19 (7)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Проведение п/игр.	1
20 (8)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
21 (9)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Проведение п/игр.	1

22 (10)	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	1
23 (11)	Вбрасывание из-за «боковой» линии. Прыжки через скакалку.	1
24 (12)	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
	Подвижные и спортивные игры – 3 часа (футбол), гимнастика с элементами акробатики – 10 ч., на базе баскетбола — 11 часов.	
25 (13)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам.	1
26 (14)	Передачи в парах. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Проведение п/игр.	1
27 (15)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам.	1
	Гимнастика с элементами акробатики.	10
28 (1)	Инструктаж по т/б. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Равновесие.	1
29 (2)	Акробатика. Строевые упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Равновесие.	1
30 (3)	Акробатика. Прыжки со скакалкой. Лазанье и перетягивание. Сдача норм ГТО (наклон вперёд стоя).	1
31 (4)	Лазанье, акробатика. Вис стоя и лёжа. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
32 (5)	Лазанье, акробатика: стойка на лопатках, «мост». Контрольный учёт по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики); на низкой (девочки).	1
33 (6)	О.Р.У. на гимнастической скамейке. Техника лазанья по канату в два приёма. К. и. по наклону вперёд. Эстафеты с элементами акробатики.	1
34 (7)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения в равновесии. Оценка техники кувырка вперёд, стойки на лопатках.	1
35 (8)	Упражнения на развитие силы. Перелезание через горку матов. Эстафеты с элементами акробатики.	1
36 (9)	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.	1
37 (10)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Преодоление полосы препятствий.	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	8
38 (1)	На материале баскетбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Ловля и передача мяча партнёру.	1
39 (2)	Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты с мячами.	1

40 (3)	Развитие ловкости в играх и эстафетах.	1
41 (4)	Ведение мяча на месте. «Волк во рву».	1
42 (5)	Прыжки. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
43 (6)	Передача и ловля мяча в квадратах. Проведение п/игр.	1
44 (7)	Прыжки. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
45 (8)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах», тройках, квадратах.	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	7
	Лыжная подготовка.	24
	(волейбол)	2
46 (9)	На материале баскетбола. Повторить т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Ловля и передача мяча партнёру.	1
47 (10)	Прыжки. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	
48 (11)	Остановка прыжком. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
49 (12)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди в движении. Эстафеты.	1
50 (13)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах», тройках, квадратах.	1
51 (14)	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (<i>цит</i>).	1
52 (15)	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
53 (1)	Т/б при занятиях лыжами. Построения, перестроения. Передвижения.	1
54 (2)	Развитие выносливости. Ступающий шаг. Посадка лыжника.	1
55 (3)	К. и. по технике выполнения ступающего шага без палок. Поворот на месте переступанием.	1
56 (4)	Подъёмы, спуски. Поворот на месте переступанием.	1
57 (5)	Учёт техники скольжения без палок. Подъёмы, спуски. Поворот на месте переступанием.	1
58 (6)	Передвижение скользящим шагом с палками. Поворот на месте переступанием.	1
59 (7)	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1
60 (8)	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1
61 (9)	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием вокруг	1

	пяток лыж.	
62 (10)	Оценка техники выполнения спуска и подъёма ступающим шагом.	1
63 (11)	Строевые упражнения. Ступающий шаг. Скользящий шаг.	1
64 (12)	Строевые упражнения. Оценка техники скользящего шага.	
65 (13)	Строевые упражнения. Оценка техники скользящего шага с палками.	1
66 (14)	Развитие выносливости. Ступающий шаг.	1
67 (15)	Торможение падением на лыжах с палками.	1
68 (16)	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
69 (17)	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
70 (18)	Подъем на склон «полу- елочкой» и спуск на лыжах.	1
71 (19)	Подъем на склон «елочкой».	1
72 (20)	Передвижение на лыжах змейкой.	1
73 (21)	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
74 (22)	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
75 (23)	Спуск в низкой стойке. К. и. дистанции 1000 м. на лыжах.	1
76 (24)	Спуски и подъёмы. К. и. дистанции 1000 м. на лыжах.	1
77 (1)	На базе волейбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Школа мяча. Передача мяча в кругу.	1
78 (2)	Передачи в парах. Проведение п/игр. Ходьба и бег с остановками по сигналу.	1
	Подвижные и спортивные игры – 13 часов, лекоатлетические упражнения – 11 часов	13
79 (3)	Стойка волейболиста, перемещения.	1
80 (4)	Упражнения для подачи. Эстафеты с мячами. П/и «Попади в мяч».	1
81 (5)	Передача мяча через сетку.	1
82 (6)	Передача и ловля мяча партнеру, работа в парах.	1
83 (7)	Передача мяча через сетку. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
84 (8)	Стойка волейболиста, передвижение в стойке волейболиста. Ловля и передача мяча в кругу.	1
85 (9)	Школа мяча. П/и «Три мяча». Эстафеты с волейбольным мячом.	1
86 (10)	Передача и ловля мяча через в/ную сетку в парах.	1
87 (11)	Передача мяча через сетку в парах; П/и «Три мяча».	1
88 (12)	Передача мяча через сетку с 6 метров; Эстафеты с волейбольным мячом. Игра «Пионербол».	1
89 (13)	Передача мяча через сетку с 6 метров; Эстафеты с волейбольным мячом.	1
90 (14)	Передача и ловля мяча через в/ную сетку в парах. Игра	1

	«Пионербол».	
91 (15)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
	Леоатлетические упражнения – 11 часов	
92	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие КС; Челночный бег 3х10 м. П/и «Прыжки по полоскам»; «Волк во рву».	1
93	К. и. по шестиминутному бегу; «Рыбаки и рыбки».	1
94	ОРУ в движении. Прыжок с разбега с приземлением на обе ноги. П/и «Прыгающие воробушки».	1
95	Челночный бег 3х10 м. П/и «Лисы и куры».	1
96	Метание малого мяча; П/и «К своим флажкам», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки».	1
97	Развитие КС; П/и «Прыжки по полоскам»; «Волк во рву». Эстафеты с обручем.	1
98	ОРУ с мячом; К. и. по бегу на 1000 м. «Космонавты».	1
99	К. и. по прыжку на результат в длину с места. П/и «Белые медведи».	1
100	Бег с ускорением. Метание малого мяча в цель. К. и. по бегу на 30 м на время.	1
101	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты с обручем и малым мячом.	1
102	Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Подведение итогов.	1

Тематический план

3 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Контр. срез
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	

2	Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков	
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков	
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность		
5	Спортивно – оздоровительная деятельность	102	
6	Лёгкая атлетика	23	8
7	Гимнастика с основами акробатики	10	2
8	Лыжная подготовка	24	4
9	Подвижные и спортивные игры футбол баскетбол волейбол	45 15 15 15	3
10	Общеразвивающие упражнения	(в содержании соответствующих разделов программы)	
Итого:		102	17

**Тематическое планирование по физической культуре
3 класс**

№ п/п	Перечень разделов, тем, последовательность их изучения.	Кол-во часов
	Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	12
1	Т/б при занятиях на уроках ФК, на материале л/атлетика.	1

	Освоение навыков ходьбы в чередовании с бегом. Игра «Два мороза»	
2	Основные правила поведения на уроке. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание и смыкание приставными шагами. П/игра «Пятнашки».	1
3	Сдача норм ГТО по удержанию виса на перекладине и прыжка в длину с места. П/игра «Два мороза».	1
4	Развитие скоростно-силовых качеств. К. и. по бегу на скорость (30м). П/игра «К своим флажкам».	1
5	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Эстафеты.	1
6	Сдача норм ГТО по подниманию туловища из положения лёжа за 30 сек., и сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа.	1
7	Развитие физических качеств. П/игра «Волк во рву».	1
8	Правильная осанка. Сдача норм ГТО по кроссу на пришкольном участке 1000 метров.	1
9	Бег по дистанции. Прыжки в длину с разбега. П/игра «Удочка».	1
10	Метание мяча в цель.	1
11	Полоса препятствий. П/игра «Салки».	1
12	Полоса препятствий. Эстафеты.	1
	Подвижные и спортивные игры –15 часов	
13 (1)	На материале футбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком.	1
14 (2)	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Проведение п/игр.	1
15 (3)	Ускорения, старты из различных положений, бег «змейкой», «восьмёркой».	1
16 (4)	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Проведение п/игр.	1
17 (5)	Передача мяча партнеру, работа в парах. Правила игры в мини футбол.	1
18 (6)	Прыжки через скакалку. Передача мяча партнеру, работа в парах. Игра в мини-футбол.	1
19 (7)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Проведение п/игр.	1
20 (8)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
21 (9)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Проведение п/игр.	1
22 (10)	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	1
23 (11)	Вбрасывание из-за «боковой» линии. Прыжки через скакалку.	1

24 (12)	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
	Подвижные и спортивные игры – 3 часа (футбол), гимнастика с элементами акробатики – 10 ч., на базе баскетбола — 11 часов.	
25 (13)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам.	1
26 (14)	Передачи в парах. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Проведение п/игр.	1
27 (15)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам.	1
	Гимнастика с элементами акробатики.	10
28 (1)	Инструктаж по т/б. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Равновесие.	1
29 (2)	Акробатика. Строевые упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Равновесие.	1
30 (3)	Акробатика. Прыжки со скакалкой. Лазанье и перетягивание. Сдача норм ГТО (наклон вперёд стоя).	1
31 (4)	Лазанье, акробатика. Вис стоя и лёжа. Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
32 (5)	Лазанье, акробатика: стойка на лопатках, «мост». Контрольный учёт по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики); на низкой (девочки).	1
33 (6)	О.Р.У. на гимнастической скамейке. Техника лазанья по канату в два приёма. К. и. по наклону вперёд. Эстафеты с элементами акробатики.	1
34 (7)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения в равновесии. Оценка техники кувырка вперёд, стойки на лопатках.	1
35 (8)	Упражнения на развитие силы. Перелезание через горку матов. Эстафеты с элементами акробатики.	1
36 (9)	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии.	1
37 (10)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Преодоление полосы препятствий.	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	8
38 (1)	На материале баскетбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Ловля и передача мяча партнёру.	1
39 (2)	Ловля и передача мяча в кругу. Эстафеты с мячами.	1
40 (3)	Развитие ловкости в играх и эстафетах.	1
41 (4)	Ведение мяча на месте. «Волк во рву».	1
42 (5)	Прыжки. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.	1

	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	
43 (6)	Передача и ловля мяча в квадратах. Проведение п/игр.	1
44 (7)	Прыжки. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1
45 (8)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах», тройках, квадратах.	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	7
	Льжная подготовка.	24
	(волейбол)	2
46 (9)	На материале баскетбола. Повторить т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Ловля и передача мяча партнёру.	1
47 (10)	Прыжки. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	
48 (11)	Остановка прыжком. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
49 (12)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди в движении. Эстафеты.	1
50 (13)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение на месте правой (левой) рукой, в движении шагом. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах», тройках, квадратах.	1
51 (14)	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (<i>цит</i>).	1
52 (15)	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
53 (1)	Т/б при занятиях лыжами. Построения, перестроения. Передвижения.	1
54 (2)	Развитие выносливости. Ступающий шаг. Посадка лыжника.	1
55 (3)	К. и. по технике выполнения ступающего шага без палок. Поворот на месте переступанием.	1
56 (4)	Подъёмы, спуски. Поворот на месте переступанием.	1
57 (5)	Учёт техники скольжения без палок. Подъёмы, спуски. Поворот на месте переступанием.	1
58 (6)	Передвижение скользящим шагом с палками. Поворот на месте переступанием.	1
59 (7)	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1
60 (8)	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1
61 (9)	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1
62 (10)	Оценка техники выполнения спуска и подъёма ступающим шагом.	1

63 (11)	Строевые упражнения. Ступающий шаг. Скользящий шаг.	1
64 (12)	Строевые упражнения. Оценка техники скользящего шага.	
65 (13)	Строевые упражнения. Оценка техники скользящего шага с палками.	1
66 (14)	Развитие выносливости. Ступающий шаг.	1
67 (15)	Торможение падением на лыжах с палками.	1
68 (16)	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1
69 (17)	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
70 (18)	Подъем на склон «полулочкой» и спуск на лыжах.	1
71 (19)	Подъем на склон «елочкой».	1
72 (20)	Передвижение на лыжах змейкой.	1
73 (21)	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1
74 (22)	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1
75 (23)	Спуск в низкой стойке. К. и. дистанции 1000 м. на лыжах.	1
76 (24)	Спуски и подъёмы. К. и. дистанции 1000 м. на лыжах.	1
77 (1)	На базе волейбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Школа мяча. Передача мяча в кругу.	1
78 (2)	Передачи в парах. Проведение п/игр. Ходьба и бег с остановками по сигналу.	1
	Подвижные и спортивные игры – 13 часов, лекоатлетические упражнения – 11 часов	13
79 (3)	Стойка волейболиста, перемещения.	1
80 (4)	Упражнения для подачи. Эстафеты с мячами. П/и «Попади в мяч».	1
81 (5)	Передача мяча через сетку.	1
82 (6)	Передача и ловля мяча партнеру, работа в парах.	1
83 (7)	Передача мяча через сетку. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
84 (8)	Стойка волейболиста, передвижение в стойке волейболиста. Ловля и передача мяча в кругу.	1
85 (9)	Школа мяча. П/и «Три мяча». Эстафеты с волейбольным мячом.	1
86 (10)	Передача и ловля мяча через в/ную сетку в парах.	1
87 (11)	Передача мяча через сетку в парах; П/и «Три мяча».	1
88 (12)	Передача мяча через сетку с 6 метров; Эстафеты с волейбольным мячом. Игра «Пионербол».	1
89 (13)	Передача мяча через сетку с 6 метров; Эстафеты с волейбольным мячом.	1
90 (14)	Передача и ловля мяча через в/ную сетку в парах. Игра «Пионербол».	1
91 (15)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1

Лектоатлетические упражнения – 11 часов		
92	ТБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие КС; Челночный бег 3х10 м. П/и «Прыжки по полоскам»; «Волк во рву».	1
93	К. и. по шестиминутному бегу; «Рыбаки и рыбки».	1
94	ОРУ в движении. Прыжок с разбега с приземлением на обе ноги. П/и «Прыгающие воробушки».	1
95	Челночный бег 3х10 м. П/и «Лисы и куры».	1
96	Метание малого мяча; П/и «К своим флажкам», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки».	1
97	Развитие КС; П/и «Прыжки по полоскам»; «Волк во рву». Эстафеты с обручем.	1
98	ОРУ с мячом; К. и. по бегу на 1000 м. «Космонавты».	1
99	К. и. по прыжку на результат в длину с места. П/и «Белые медведи».	1
100	Бег с ускорением. Метание малого мяча в цель. К. и. по бегу на 30 м на время.	1
101	Прыжок в длину с разбега. Эстафеты с обручем и малым мячом.	1
102	Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Подведение итогов.	1

Тематический план

4 класс

№	Название разделов	Кол-во часов	Контр. испытание, оценка техники
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков	

2	Способы физической деятельности	В процессе уроков	
3	Физическое совершенствование	В процессе уроков	
4	Физкультурно – оздоровительная деятельность		
5	Спортивно – оздоровительная деятельность	102	
6	Лёгкая атлетика	23	12
7	Гимнастика с основами акробатики	10	4
8	Лыжная подготовка	24	4
9	Подвижные и спортивные игры футбол баскетбол волейбол	45 15 15 15	5
10	Общеразвивающие упражнения	(в содержании соответствующих разделов программы)	
Итого:		102	25

**Тематическое планирование
4 класс**

№ п/п	Перечень разделов, тем, последовательность их изучения.	Кол-во часов
	Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	12
1	Т/б при занятиях на уроках ФК, на материале л/атлетика. Спринтерский бег (высокий старт). Игра «Два мороза».	1
2	Основные правила поведения на уроке. Строевые упражнения.	1

	Техника низкого старта. Бег 30 м с высокого старта. П/игра «Пятнашки».	
3	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Сдача норм ГТО по бегу на 30 м с высокого старта, прыжки в длину с места. П/игра «Два мороза».	1
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты, встречная эстафета.	1
5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на дальность. Сдача норм ГТО по подниманию туловища из положения лёжа за 30 сек. и сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа. Эстафеты.	1
6	Техника челночного бега, метания малого мяча на дальность.	1
7	Развитие физических качеств. Сдача норм ГТО по бегу на 1000 метров.	1
8	Метание малого мяча. К. и. по удержанию виса на перекладине.	1
9	Бег по дистанции. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжки в длину с разбега. П/игра «Удочка».	1
10	К. и. по метанию малого мяча с разбега на дальность. Эстафеты с малыми мячами.	1
11	Полоса препятствий. К. и. по наклону вперед из положения сидя.	1
12	Полоса препятствий. Эстафеты. П/игра «Салки».	1
	Подвижные и спортивные игры (футбол)	12
13 (1)	На материале футбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Стойки и перемещения. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
14 (2)	Передача мяча. Удары по неподвижному мячу. Ходьба и бег с остановками по сигналу.	1
15 (3)	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча, отбор.	1
16 (4)	Ускорения, старты из различных положений, бег «змейкой», «восьмёркой». Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
17 (5)	Прыжки. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Остановка мяча; ведение мяча. Эстафеты.	1
18 (6)	Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Двусторонняя игра.	1
19 (7)	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.	1
20 (8)	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	1
21 (9)	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1

22 (10)	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов.	1
23 (11)	Вбрасывание из-за «боковой» линии. Прыжки через скакалку. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
24 (12)	Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
	Подвижные и спортивные игры (футбол)	3
25 (13)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1
26 (14)	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1
27 (15)	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячам по воротам. Двусторонняя игра в мини-футбол..	1
	Гимнастика с элементами акробатики	10
28(1)	Инструктаж по т/б на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, оказание первой помощи. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. на гибкость. Прыжки через скакалку.	1
29 (2)	Развитие координационных способностей. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Равновесие.	1
30 (3)	Развитие гибкости и прыгучести. Прыжки со скакалкой. Лазанье и перетягивание.	1
31 (4)	Построения, перестроения. Передвижения. ОРУ в парах. Упражнения на развитие гибкости. Вис стоя и лёжа.	1
32 (5)	Лазанье, акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках. Вис, подтягивание.	1
33 (6)	Лазанье, акробатика: стойка на лопатках, «мост». Контрольный учёт по подтягиванию на высокой перекладине (мальчики); на низкой (девочки).	1
34 (7)	О.Р.У. на гимнастической скамейке. Техника лазанья по канату в два приёма. К. и. по наклону вперёд. Эстафеты с элементами акробатики.	1
35 (8)	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Упражнения в равновесии. Оценка техники кувырка вперёд, стойки на лопатках.	1
36 (9)	Строевые упражнения. Повороты на месте. О.Р.У. на месте. Упражнения в равновесии. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Лазанье по канату произвольным способом.	1
37 (10)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. в парах. Упражнения в равновесии. Лазанье по канату произвольным способом. Преодоление полосы препятствий.	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	8
38 (1)	На материале баскетбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. К. и. по прыжкам через скакалку за 1 мин.	1

	Остановки, стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении.	
39 (2)	Ловля и передача в парах. К. и. по выпрыгиванию вверх до касания стены. Поднимание туловища. Проведение п/игр.	1
40 (3)	Ведение с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1
41 (4)	Ведение мяча с изменением направления. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Пасовка волейболистов».	1
42 (5)	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафета.	1
43 (6)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
44 (7)	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1
45 (8)	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.).	1
	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	7
	Лыжная подготовка.	24
	(волейбол)	2
46 (9)	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Правила судейства. Игра в мини-баскетбол. Учебная игра.	1
47 (10)	Ведение мяча на месте и в движении в сочетании с передачей партнёру. Ловля и передача в движении. Остановка прыжком. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1
48 (11)	Бросок и ловля руками от груди. Правила судейства. Игра в мини-баскетбол. Учебная игра.	1
49 (12)	Эстафеты с элементами баскетбола. Правила судейства. Игра в мини-баскетбол.	1
50 (13)	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	1
51 (14)	Ведение с броском по кольцу. Добивание мяча. К.и. по прыжкам через скакалку за 1 мин.	1
52 (15)	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1
	Лыжная подготовка	24
53 (1)	Знакомство с нормативами и требованиями по лыжной подготовке. Техника безопасности, подбор лыжного инвентаря. Построения, перестроения с лыжами. Передвижения на лыжах до 1000 м.	1

54 (2)	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Развитие выносливости. Ступающий шаг. Посадка лыжника. Техника попеременного двухшажного хода.	1
55 (3)	Техника попеременного двухшажного хода. Развитие выносливости. Передвижения на лыжах до 1000 м. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1
56 (4)	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1000 м.	1
57 (5)	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1
58 (6)	Попеременный двухшажный ход. Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1
59 (7)	Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Встречная эстафета. Оценка техники выполнять попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. Техника одновременного одношажного хода. Спуск в низкой стойке.	1
60 (8)	Техника одновременного одношажного хода. Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой». Обучение поворотам махом на месте через лыжу вперёд и через лыжу назад.	1
61 (9)	Схема движения. Стойка. Работа рук. Работа ног. Свободное катание до 1 км. Поворот махом на месте. Встречная эстафета.	1
62 (10)	Преодоление бугров; спуски с изменением стоек. Оценка техники выполнения спуска в высокой и низкой стойках.	1
63 (11)	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Развитие выносливости.	1
64 (12)	Преодоление бугров; спуски с изменением стоек. Развитие выносливости.	1
65 (13)	Торможения и повороты на лыжах. Строевые упражнения. Развитие выносливости, прохождение дистанции до 2000 м.	1
66 (14)	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	1
67 (15)	Развитие выносливости. Торможения и повороты на лыжах.	1
68 (16)	Техника одновременных ходов. Оценка техники выполнения поворотов.	1
69 (17)	Развитие выносливости. Торможения и повороты на лыжах. Проведение эстафет на лыжах.	1
70 (18)	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы, спуски. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. с ускорением.	1
71 (19)	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	1
72 (20)	Повороты на при спусках. Оценка техники выполнения торможений.	1

73 (21)	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	1
74 (22)	Развитие выносливости. Проведение эстафет на лыжах. Оценка техники по торможению «плугом».	1
75 (23)	Техника одновременного двухшажного хода. Повторное прохождение отрезков 3х300 м. Развитие выносливости. К. и. на дистанции 1000 м. на лыжах.	1
76 (24)	Развитие скоростной выносливости. Проведение встречной эстафеты. К. и. на дистанции 1000 м. на лыжах.	1
77 (1)	На базе волейбола. Т/б при занятиях подвижными и спортивными играми. Инструктаж по т/б. Стойка волейболиста. Приём мяча.	1
78 (2)	Техника нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах.	1
	Подвижные и спортивные игры (волейбол)	13
	Лёгкоатлетические упражнения: Ходьба, бег, прыжки, метания	11
79 (3)	Игровые задания. Приём и передача мяча над собой и в парах. П/игра «Передал – садись».	1
80 (4)	Передача и приём мяча в парах сверху двумя руками. Эстафеты с волейбольным мячом.	1
81 (5)	Передача и ловля мяча в парах через сетку. Прием и передача мяча снизу. Учебная игра с элементами волейбола.	1
82 (6)	Приём мяча двумя руками снизу. Закрепление передачи снизу двумя руками в парах. Игра «Пионербол» по правилам. Эстафеты с мячами.	1
83 (7)	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1
84 (8)	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Закрепление приёма мяча снизу двумя руками. П/и «Пионербол» с элементами волейбола.	1
85 (9)	Закрепление приём мяча сверху двумя руками. Эстафеты с различными способами перемещений. П/и «Пионербол» с элементами волейбола.	1
86 (10)	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1
87 (11)	Техника нижней боковой подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	1
88 (12)	Подача мяча через сетку с 6 метров нижней прямой и нижней боковой подачи. П/и «Пионербол» с элементами волейбола.	1
89 (13)	Техника нижней прямой подачи. Приём и передача мяча через сетку в парах. Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	1
90 (14)	Подача мяча через сетку с 6 метров нижней прямой и нижней боковой подачи. П/и «Пионербол» с элементами волейбола.	1

91 (15)	Поддачи мяча через сетку. Эстафеты с волейбольным мячом. Оценка техники выполнения нижней прямой подачи.	1
	Базовый уровень Лектоатлетические упражнения	11
92 (1)	ГБ на уроках л/атлетики. Строевые упражнения. Повороты, перестроения. О.Р.У. Спец. упражнения беговые, прыжковые. Развитие КС; Прыжок в высоту с разбега. П/и «Прыжки по полоскам».	1
93 (2)	К. и. по шестиминутному бегу; Учётный урок по прыжку в высоту с разбега. «Рыбаки и рыбки».	1
94 (3)	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м. ОРУ в движении. Техника прыжка в длину с разбега. П/игра «Рыбаки и рыбки».	1
95 (4)	Учётный урок по прыжкам в длину с разбега. Челночный бег 3x10 м.	1
96 (5)	Равномерный бег 5-6 мин. Высокий старт. Бег 30м. Метание малого мяча на дальность с места. П/и «К своим флажкам».	1
97 (6)	Развитие быстроты. Техника метания малого мяча на дальность с разбега. П/и «Прыжки по полоскам». Эстафеты с обручем.	1
98 (7)	Учётный урок по метанию мяча на дальность с разбега.	1
99 (8)	ОРУ с мячом; К. и. по бегу на 1000 м. П/и «Белые медведи»	1
100 (9)	Бег с ускорением. Метание малого мяча в цель. К. и. по бегу 30 м на время.	1
101 (10)	К. испытание по прыжку в длину с места. Эстафеты с обручами, малым мячом.	1
102 (11)	Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Подведение итогов.	1