

## Физическая культура

### Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"; Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015г № 4/15). Рабочая программа составлена с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей обучающихся.

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

**Цель обучения** — формирование разносторонне физически развитой личности с умственной отсталостью в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Задачи обучения:**

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

### Общая характеристика учебного предмета.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным,

нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Класс	1 класс	2 класс	3класс	4класс
Количество часов в неделю	3	3	3	3
Количество часов	99 ч.	102 ч.	102 ч.	102 ч.
Итого	405 ч.			

### **Личностные результаты**

#### **Личностные учебные действия**

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

#### **Коммуникативные учебные действия**

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### **Регулятивные учебные действия:**

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### **Познавательные учебные действия:**

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:  
выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;  
устанавливать видо-родовые отношения предметов;  
делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;  
пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;  
читать; писать; выполнять арифметические действия;  
наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;  
работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов по физической культуре на конец обучения в младших классах (IV класс):**

#### ***Физическая культура***

##### **Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;  
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;  
выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  
представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;  
ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  
знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### **Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;  
самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;  
владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  
подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.  
совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  
знание спортивных традиций своего народа и других народов;  
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;  
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;  
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Содержание учебного предмета

### 1-4 класс

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

### **Гимнастика.**

#### ***Теоретические сведения***

Одежда и обувь гимнаста элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

#### ***Практический материал***

##### ***Построения и перестроения.***

##### ***Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)***

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепление мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса.

##### ***Упражнения с предметами:***

С гимнастическими палками; флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (2кг.); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки

### **Легкая атлетика.**

***Теоретические сведения.*** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метаний. Знание правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

#### ***Практический материал***

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с

различным положением рук. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упр. для рук в чередовании с другими движениями. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15-20 м. медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упр.: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки с высоты с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом перешагивания.

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес 1кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная подготовка.**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

### **Практический материал**

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах спуски, повороты, торможение.

### **Игры.**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

### **Практический материал.**

**Подвижные игры** Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в т.ч. пионербол в 4 классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	1-4
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
2	Подвижные игры	28	30	30	30	118
3	Гимнастика	21	20	20	20	81
4	Легкая атлетика	30	31	31	31	123
5	Лыжная подготовка	20	21	21	21	83
	Общее количество часов	99	102	102	102	405

### Тематическое планирование с определением основных видов деятельности

№	Темы планирования	Количество часов	Виды деятельности
1.	Знания о физической культуре	В процессе каждого урока	Содержать в чистоте одежду и обувь для занятий физкультурой. Выполнять правила утренней гигиены. Соблюдать правила поведения на уроках физической культуры (технику безопасности). Определять понятия: опрятность, аккуратность. Чередовать физическую нагрузку и отдых. Различать предварительную и дополнительную команды. Знать основные правила закаливания.
2.	Гимнастика.	81	Знать элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах, о правильной осанке, равновесии, о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Выполнять правила поведения на уроках гимнастики. Определять понятия: колонна, шеренга, круг. Овладевать навыками построения и перестроения. Осваивать основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепление мышц спины и живота; развитие мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирование правильной осанки; укрепления мышц пояса. Выполнять упражнения с предметами: гимнастическими палками; флажками, малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (2кг.); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска

			грузов и передача предметов; прыжки.
3.	Легкая атлетика	<b>123</b>	<p>Выполнять правила поведения на уроках легкой атлетики. Иметь понятие о начале ходьбы и бега. Пользоваться правилами дыхания во время ходьбы и бега. Соблюдать правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега прыжков, метаний, осанки при ходьбе. Развивать двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики.</p> <p>Выполнять ходьбу в различном темпе по одному и парами с различными положениями рук, по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Уметь выполнять бег в различном темпе, группами и по одному, с преодолением препятствий, различным положением стоп по команде учителя.</p> <p><b>Выполнять прыжки</b> на одной и двух ногах на месте и с продвижением и без продвижения вперед, в высоту и длину разными способами. Осваивать перепрыгивание и подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием.</p> <p><b>Соблюдать</b> правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Осваивать приемы метания с места правой и левой рукой различными способами.</p>
4.	Лыжная подготовка.	<b>83</b>	<p>Выполнять требования подготовки к занятиям на лыжах. Соблюдать правила поведения на уроках лыжной подготовки. Описывать и выполнять технику попеременного двухшажного хода.</p> <p>Выполнять строевые команды. Осваивать передвижение на лыжах, спуски, повороты, торможение.</p>
5.	Игры.	<b>118</b>	<p>Знать и осваивать элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх</p>
Итого		<b>405</b>	

## Материально-техническое обеспечение

### 1. Методическая литература:

- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Примерная АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Программа специальных (коррекционных образовательных учреждений по физической культуре В.М.Мозгового;

- учебники и пособия;
  - методические издания по физической культуре для учителей.
2. *Демонстрационные материалы:*
- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
  - Плакаты методические;
  - Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
3. *Технические средства:*
- магнитофон
4. *Учебно-практическое оборудование:*
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- канат для лазанья;
  - комплект навесного оборудования
  - маты гимнастические;
  - мячи набивные (1 кг);
  - скакалки гимнастические;
  - мячи малые (резиновые, теннисные);
  - палки гимнастические;
  - обручи гимнастические;
  - планка для прыжков в высоту;
  - стойки для прыжков в высоту;
  - рулетка измерительная (10 м, 50 м);
  - щиты с баскетбольными кольцами;
  - большие мячи (резиновые, баскетбольные);
  - стойки волейбольные;
  - сетка волейбольная;
  - мячи средние резиновые;
  - аптечка медицинская.



**Календарно-тематическое планирование  
4а класс**

№	Название раздела, темы урока	Кол -во часо в	Дата	
			По плану	Факт
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>20</b>		
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий поведению на уроках легкой атлетики.	1	1-я нед.	
2	Встречная эстафета. Техника безопасности. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	1неделя	
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Бег на скорость(30м.).	1	1неделя	
4	Беговые упражнения. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.	1	2-я нед.	
5	Беговые упражнения. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м/с изменением скорости. Круговая эстафета. Прыжок в длину с места.	1	2неделя	
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости. Учет (на время) по бегу 60 м.прыжок в длину с места. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1	2неделя	
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе, беге. Беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1	3неделя	
8	Бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Кросс 1 км. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м) .	1	3неделя	
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Бег. Челночный бег 3 x 10 м; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный бег до 6-8 мин.	1	3неделя	

10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Челночный бег 3 по 10 м; эстафета с бегом на скорость. Равномерный бег до 6-8 мин.	1	4неделя	
11	Прыжок в длину способом согнув ноги».»Челночный бег 3 по 10 м; эстафета с бегом на скорость. Равномерный бег до 6-8 мин.	1	4неделя	
12	Тройной прыжок с места. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом; в чередование с ходьбой до 150 м ; с преодолением препятствий.	1	4неделя	
13	Бросок теннисного мяча в цель. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстоянии 60-110 см в полосу приземления шириной 30см.	1	5неделя	
14	Бросок мяча на дальность. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы (на точность приземления).	1	5неделя	
15	Броски мяча из разных положений. Прыжки в высоту с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат, в длину с разбега (согнув ноги) .	1	5неделя	
16	Игра « Космонавты». Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).	1	6неделя	
17	Игра» Белые медведи» » Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на точность, дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6м.	1	6неделя	
18	Игра» прыжки по полосам».Метание малого мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания на точность, дальность и заданное расстояние.	1	6неделя	
19	Игра « Прыгуны и пятнашки» Бросок большого мяча(1кг) двумя руками из-за головы,от груди, снизу вперед-вверх. Метание малого мяча.	1	7-я нед.	
20	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх. Метание малого мяча. Игра» Удочка».	1	7неделя	

	<b>Подвижные игры.</b>	<b>23</b>		
21	Техники безопасности при занятиях подвижными играми. Название и правила игр. Совершенствование навыков бега. Игра «Мышеловка».	1	7неделя	
22	Игровые задания с использованием строевых упражнений. Совершенствование навыков метания. Эстафета зверей «Метко в цель»	1	8неделя	
23	Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве. Эстафета с предметами.	1	8неделя	
24	Ловля и передача двумя руками. Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве. Игра «Пятнашки», «Космонавты».	1	8неделя	
25	Ловля и передача двумя руками от груди. Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки».	1	9неделя	
26	Упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки».	1	9неделя	
27	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Прыжки по полосам», «Удочка».	1	9неделя	
28	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, игра «Прыжки по полосам», «Удочка». История развития физкультуры.	1	10недел я	
29	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Игра «Волк во рву», «Лисы и куры».	1	10недел я	
30	Совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель». Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.	1	10недел я	
31	Совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет».	1	11недел я	
32	Баскетбол. Ловля, броски, передача и ведение мяча. Специальные передвижения без мяча. Передача мяча на месте и в движении в треугольниках Игра «Гонка мячей по кругу».	1	11недел я	

33	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в квадратах. Игра «Вызови по имени».	1	11недел я	
34	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в кругах. Игра «Овладей мячом».	1	12недел я	
35	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в кругах. Игра «Овладей мячом».Ловля мяча двумя руками, передача снизу и сверху двумя руками. Ведение с изменением направления и скорости.	1	12недел я	
36	Ловля мяча двумя руками, передача снизу и сверху двумя руками. Ведение с изменением направления и скорости.	1	12недел я	
37	Ловля мяча двумя руками, передача снизу и сверху двумя руками. Ведение с изменением направления и скорости.	1	13недел я	
38	Ведение мяча с изменением направления. Бросок в цель. Игра «Подвижная цель».	1	13недел я	
39	Ведение мяча с изменением направления. Бросок в цель. Игра «Мяч ловцу»	1	13недел я	
40	Игры «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мини баскетбол».	1	14недел я	
41	Волейбол. Броски мяча через волейбольную сетку. Подбрасывание мяча, подача мяча. Прием и передача мяча. Игра «Пионербол»	1	14недел я	
42	Упражнения с волейбольным мячом. Игра «Вышибалы через сетку».	1	14недел я	
43	Повторить подвижную игру «Пионербол».	1	15недел я	
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>21</b>		
44	Правила поведения во время занятий лыжной подготовки; надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах по учебному кругу; игра «По местам».	1	15недел я	
45	Требования к одежде при занятиях лыжной подготовки; выполнение строевых упражнений на лыжах; попеременный двухшажный ход; игра «Быстрый лыжник».	1	15недел я	
46	Выполнение строевых упражнений на лажах; повороты переступанием и прыжком; попеременный двухшажный ход; игра «Быстрый лыжник»	1	16недел я	

47	Беседа «Значение занятий на лыжах для здоровья человека»; ходьба по учебному кругу; попеременный двухшажный ход.	1	16недел я	
48	Понятие об обморожении; передвижение на лыжах; попеременный двухшажный ход; игра «Быстрый лыжник» .	1	16недел я	
49	Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Техника работы рук с палками.	1	17недел я	
50	Правила поведения при несчастных случаях на лыжне (беседа); развивать выносливость (ходьба на лыжах 1000 м); упражнения на восстановление дыхания.	1	17недел я	
51	Спуски с пологих склонов торможение «плугом» и упором; подъем «лесенкой» и «елочкой». Упражнения на восстановление дыхания.	1	17недел я	
52	Спуски с пологих склонов торможение «плугом» и упором; подъем «лесенкой» и «елочкой». Упражнения на восстановление дыхания.	<b>1</b>	18недел я	
53	Спуски с пологих склонов торможение «плугом» и упором; подъем «лесенкой» и «елочкой». Упражнения на восстановление дыхания, развитие выносливости; игра «День и ночь».	<b>1</b>	18недел я	
54	Беседа «Польза закаливания зимой»; учёт по технике подъёмов и спусков, спуск со склонов (в высокой стойке, в низкой стойке).	<b>1</b>	18недел я	
55	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.), совершенствовать технику передвижения на лыжах развитие выносливости игра «День и ночь».	<b>1</b>	19недел я	
56	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.), совершенствовать технику передвижения на лыжах; развитие выносливости игра «День и ночь».	<b>1</b>	19недел я	
57	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); повороты переступанием в движении прохождение дистанции 500 м.	<b>1</b>	19недел я	
58	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); повороты переступанием в движении прохождение дистанции 500 м.	<b>1</b>	20недел я	

59	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); повороты переступанием в движении прохождение дистанции 500 м.	1	20недел я	
60	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); 2-3 раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100 м между двумя командами; развивать общую выносливость – пройти дистанцию 2000 м в среднем темпе.	1	20недел я	
61	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); 2-3 раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100 м между двумя командами; развивать общую выносливость – пройти дистанцию 2000 м в среднем темпе.	1	21недел я	
62	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); повторение правил проведения подвижных игр; техника метания и бросков (п/и «Попади снежком в цель»).	1	21недел я	
63	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); повторение правил проведения подвижных игр; техника метания и бросков (п/и «Попади снежком в цель»).	1	21недел я	
64	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); соревновании по лыжным гонкам на дистанцию 1000 м.	1	22недел я	
	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>		
65	Кувырок вперед. Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Строевые упражнения.	1	22недел я	
66	ОРУ с большими мячами. Кувырок назад; 2-3 кувырка вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев переворот назад до упора на коленях с опорой на руки, подскоком переход в упор присев, перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	1	22недел я	
67	ОРУ с большими мячами. Организующие команды и приемы. Совершенствование элементов акробатики. Стойка на лопатках	1	23недел я	
68	ОРУ с гимнастической палкой. Строевые действия в шеренге и колонне. Кувырок назад. Мост из положения стоя Совершенствование элементов акробатики.	1	23недел я	

69	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование элементов акробатики. Комбинация изученных элементов. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	23недел я	
70	ОРУ с гимнастической палкой. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Рапорт учителю. Акробатическая комбинация.	1	24недел я	
71	ОРУ с гимнастической палкой. Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!» , «Вольно!» Рапорт учителю. Вис прогнувшись, поднимание ног в висте.	1	24недел я	
72	ОРУ с обручем Повороты кругом на месте. Лазание по канату. Опорный прыжок на горку матов. через гимнастического козла. Наскок на козла. Соскок с козла.	1	24недел я	
73	ОРУ с обручем. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Опорный прыжок через гимнастического козла. – вскок в упор на колени.	1	25недел я	
74	ОРУ с обручем. Повороты на месте и перестроение из одной шеренги в три уступами. Опорный прыжок ноги врозь	1	25недел я	
75	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты кругом на 90 и 180 градусов; опускание в упор, стоя на колене.	1	25недел я	
76	ОРУ с флажками. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Комбинация на бревне Упражнения на бревне.	1	26недел я	
77	ОРУ с флажками. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Прыжки со скакалкой. Опорный прыжок через гимнастического козла. Упражнения на бревне.	1	26недел я	
78	ОРУ с флажками. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Прыжки группами на длинной скакалке. Упражнения на бревне Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий. Передвижение по гимнастической скамейке.	1	26недел я	

79	Прыжки через гимнастическую скакалку. Лазание по наклонной скамейке. Преодоление полосы препятствий.	1	27недел я	
80	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке.	1	27недел я	
81	ОРУ со скакалкой. 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах. Перелезание через препятствия. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	27недел я	
82	ОРУ со скакалкой. Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Переноска партнера в парах.	1	28недел я	
83	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Гимнастическая полоса препятствий Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне.	1	28недел я	
84	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Вис на согнутых руках, согнув ноги.. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне.	1	28недел я	
85	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Элементы народных танцев. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре бревне.	1	29недел я	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>7</b>		
86	Футбол . Т/б при игре в футбол. Теоретические знания игры. Правила поведения во время игр. Основные правила.	1	29недел я	
87	Ведение мяча. Остановка мяча. Удары по неподвижному мячу. Эстафеты с мячом.	1	29недел я	
88	Ведение мяча. Остановка мяча. Удары по неподвижному мячу. Эстафеты с мячом.	1	30недел я	
89	Передача мяча партнеру на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	1	30недел я	
90	Передача мяча партнеру на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	1	30недел я	
91	Передача мяча партнеру на месте и в движении. Эстафеты с ведением мяча.	1	31недел я	



92	Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).	1	31недел я	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
93	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	31недел я	
94	Беговые упражнения. Равномерный, медленный бег до 6-8 мин. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	1	32недел я	
95	Беговые упражнения. Кросс по слабопересеченной местности. Бег с ускорением от 40 до 6м.	1	32недел я	
96	Высокий старт с последующим ускорением. Круговая эстафета (расстояние 15-30 м).	1	32недел я	
97	Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	33недел я	
98	Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	33недел я	
99	Прыжок в длину с разбега (согнув ноги). ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег.	1	33недел я	
100	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. ОРУ. Эстафеты. Правила поведения во время занятий по плаванию. Вхождение в воду.	1	34недел я	
101	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты. Упражнения для освоения способа плавания «кроль на спине».	1	34недел я	
102	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты. Плавательные упражнения на согласование рук и ног.	1	34недел я	

## Календарно-тематическое планирование

### 3 а класс

№	Название раздела, темы, урока	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Факт
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>20</b>		
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	1-я нед.	
2	Понятие: эстафета, команда«старт»,«финиш»;темп, длительность бега,элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Беговые упражнения. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м.	1	1-я нед.	
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Беговые упражнения. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м,с изменением скорости. Прыжок в длину с места.	1	1я-нед.	
4	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Учет(на время) по бегу 60 м.Прыжок в длину с места.	1	2-я нед.	
5	Беговые упражнения. Бег с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1	2неделя	
6	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета»(расстояние 15-30 м) Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1	2неделя	
7	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1	3неделя	
8	Челночный бег 3по 10 м; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный бег до 5 мин.	1	3неделя	
9	Челночный бег 3 по 10 м; эстафеты с бегом на скорость. Равномерный бег до 5 мин.	1	3неделя	

10	Учет по освоению навыков челночного бега 3 по 10 м; Равномерный бег до 5 мин.	1	4неделя	
11	Ходьба с изменением длины и частоты шагов,сперешагиванием через скамейки. Бег с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом;в чередование с ходьбой до 150 м .	1	4неделя	
12	Ходьба с изменением длины и частоты шагов в различном темпе под звуковой сигнал с преодолением 3-4 препятствий.	1	4неделя	
13	Прыжки на одной и двух ногах с поворотом на 180 гр., по разметкам; в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50 см;с высоты до 60 см.	1	5неделя	
14	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовый; тройной и пятерной с места.	1	5-я нед.	
15	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков);тройной и пятерной с места.	1	5-я нед.	
16	Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места	1	6неделя	
17	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель(1,5x1,5 м) с расстояния 4-5м.	1	6неделя	
18	Бросок набивного мяча(1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх.	1	6неделя	
19	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания.	1	7-я нед.	
20	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания.	1	7неделя	
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>23</b>	7неделя	
21	Техники безопасности при занятиях подвижными играми. Название и правила игр. Совершенствование навыков бега. Игра «Пустое место».	1	7неделя	
22	Совершенствование навыков бега. Игра «Белые медведи»,«Пятнашки».	1	8неделя	

23	Развитие скоростных способностей, ориентирование в пространстве. Игра «Пятнашки», «Космонавты».	1	8неделя	
24	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки»	1	8неделя	
25	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, игра «Прыжки по полосам», «Удочка».	1	9 неделя	
26	Развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Игра«Волк во рву»,«Лисы и куры».	1	9неделя	
27	Совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	9неделя	
28	Совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Точный расчет».	1	10недел я	
29	Совершенствование метаний на дальность и точность. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Точный расчет».	1	10недел я	
30	Передача мяча на месте и в движении в треугольниках .Игра«Гонка мячей по кругу».	1	10недел я	
31	Ссовершенствование техники ловли и передачи мяча в квадратах. Игра «Вызови по имени».	1	11недел я	
32	Ссовершенствование техники ловли и передачи мяча в кругах. Игра «Овладей мячом».	1 1	11недел я	
33	Ссовершенствование техники ловли и передачи мяча в кругах. Игра«Овладей мячом».	1	11недел я	
34	Ловля мяча двумя руками, передача снизу и сверху двумя руками. Ведение с изменением направления.	1	12недел я	
35	Ловля мяча двумя руками, передача снизу и сверху двумя руками. Ведение с изменением направления.	1	12недел я	
36	Ловля мяча двумя руками, передача снизу и сверху двумя руками. Ведение с изменением направления.	1	12недел я	
37	Ведение мяча с изменением направления. Бросок в цель. Игра «Подвижная цель»	1	13недел я	
38	Ведение мяча с изменением направления. Бросок в цель. Игра «Мяч ловцу».	1	13недел я	

39	Ведение мяча с изменением направления. Бросок в цель. Игра «Мяч ловцу»	1	13недел я	
40	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Игра «Охотник и утки».	1	14недел я	
41	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Игра «Быстро и точно».	1	14недел я	
42	Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе. Игра «Мини гандбол».	1	14недел я	
43	Игры «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мини баскетбол».	1	15недел я	
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>21</b>		
44	Правила поведения во время занятий лыжной подготовки; надевание и снятие лыж, переноска лыж под рукой, укладка лыж на снег, передвижение на лыжах по учебному кругу; игра «По местам».	1	15 неделя	
45	Требования к одежде при занятиях лыжной подготовки; выполнение строевых упражнений на лыжах; попеременный двушажный ход без палок и с палками.	1	15недел я	
46	Выполнение строевых упражнений на лыжах; переменный двушажный ход без палок и с палками; игра «Быстрый лыжник».	1	16недел я	
47	Беседа «Значение занятий на лыжах для здоровья человека»; Переменный двухшажный ход без палок и с палками.	1	16недел я	
48	Беседа «Значение занятий на лыжах для здоровья человека»; Переменный двушажный ход без палок и с палками..	1	16недел я	
49	Переменный двушажный ход без палок и с палками (ходьба на лыжах 1000 м); игра«Быстрый лыжник».	1	17недел я	
50	Правила поведения при несчастных случаях на лыжне (беседа); знакомство с техникой спуска со склона; совершенствовать технику скольжения; развивать выносливость (ходьба на лыжах 1000 м); упражнения на восстановление дыхания.	1	17недел я	
51	Знакомство с техникой подъёма «лесенкой»; развивать выносливость (ходьба на лыжах 2000 м); упражнения на восстановление дыхания.	1	17недел я	

52	Беседа «Положительное влияние здорового образа жизни на организм человека»; совершенствовать умения в подъёмах «елочкой» и спуски в высокой и низкой стойке.	1	18недел я	
53	Совершенствовать умения в подъёмах «елочкой» и спуски в высокой и низкой стойке.	1	18недел я	
54	Беседа «Польза закаливания зимой»; учёт по технике подъёмов и спусков, спуск со склонов (в высокой стойке, в низкой стойке); для мальчиков и девочек отдельно провести кросс на дистанцию 200-250 м «Кто самый быстрый?»	1	18недел я	
55	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.), совершенствовать технику передвижения на лыжах (попеременным двушажнымходом); развитие выносливости игра «День и ночь»	1	19недел я	
56	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.), совершенствовать технику передвижения на лыжах (попеременным двухшажным ходом); развитие выносливости игра «День и ночь».	1	19недел я	
57	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); прохождение дистанции 500 м; игра «Быстрый лыжник» контроль прохождения дистанции на лыжах (соревнование на дистанцию 500 м с раздельным стартом через 10-20 сек. парами (девочки после мальчиков).	1	19недел я	
58	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); прохождение дистанции 500 м; игра «Быстрый лыжник» контроль прохождения дистанции на лыжах (соревнование на дистанцию 500 м с раздельным стартом через 10-20 сек. парами (девочки после мальчиков).	1	20недел я	
59	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); прохождение дистанции 500 м; игра «Быстрый лыжник» контроль прохождения дистанции на лыжах (соревнование на дистанцию 500 м с раздельным стартом через 10-20 сек. парами (девочки после мальчиков).	1	20недел я	
60	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); 2-3 раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100 м между двумя командами; развивать общую выносливость – пройти дистанцию 2000 м в среднем темпе.	1	20недел я	

61	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); 2-3 раза провести круговую эстафету с палками с этапом до 100 м между двумя командами; развивать общую выносливость – пройти дистанцию 2000 м в среднем темпе.	1	21недел я	
62	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); повторение правил проведения подвижных игр; техника метания и бросков п/и «Попади снежком в цель».	1	21недел я	
63	Разминка на учебном кругу (5-6 мин.); соревновании по лыжным гонкам на дистанцию 1000 м.	1	21недел я	
64	Контрольный урок по лыжной подготовке. Лыжные гонки.	1	22недел я	
	<b>Гимнастика</b>	<b>20</b>		
65	Правила безопасности во время занятий. Название снарядов и гимнастических элементов. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	1	22недел ч	
66	ОРУ с большими мячами.Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой;2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост положения лежа на спине	1	22недел я	
67	ОРУ большими мячами.Совершенствование элементов акробатики. Личная гигиена.	1	23недел я	
68	ОРУ с большими мячами. Совершенствование элементов акробатики. Режим дня.	1	23недел я	
69	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование элементов акробатики. Закаливание.	1	23недел я	
70	Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания во время физических упражнений. ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование элементов акробатики.	1	24недел я	
71	ОРУ с гимнастической палкой. Совершенствование элементов акробатики.	1	24недел я	
72	ОРУ с гимнастической палкой. Команда «Шире шаг!», «Чаще шаг»,«Реже!». Лазание по канату в три приема. Перелезание через бревно.	1	24недел я	
73	ОРУ с гимнастической палкой. Команда«Шире шаг!», «Чаще шаг»,«Реже!».Лазание по канату в три приема. Перелезание через коня.	1	25недел я	
74	ОРУ с обручем. Команда »Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!».Лазание по канату.	1	25недел я	
75	ОРУ с обручем. Команда «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги. Опорный прыжок на козла.	1	25недел я	

76	ОРУ с обручем. Команда «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги. Опорный прыжок на козла.	1	26недел я	
77	ОРУ с флажками. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну(высота до 1 м) повороты на носках и однойноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	1	26недел я	
78	ОРУ с флажками. Ходьба приставными шагами. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	1	26недел я	
79	ОРУ с флажками. Ходьба приставными шагами. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне.	1	27недел я	
80	ОРУ со скакалкой. Перестроение из двух шеренг в два круга. Ползание по наклонной скамье в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.	1	27недел я	
81	ОРУ со скакалкой. Передвижение по диагонали, противоходом «змейкой» Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	27недел я	
82	ОРУ со скакалкой. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате.	1	28недел я	
83	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Шаги галопа в парах, польки. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне.	1	28недел я	
84	Сочетание изученных танцевальных шагов. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне.	1	28недел я	
85	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. медленный шаг. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на бревне.	1	29недел я	
	<b>Спортивные игры</b>	<b>7</b>		
86	Футбол . Т/б при игре в футбол. Правила поведения во время игр. Основные правила.	1	29недел я	
87	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м)	1	29недел я	



88	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную вертикальную мишень (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м)	1	30недел я	
89	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную вертикальную мишень (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м)	1	30недел я	
90	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игра: «Передал — садись».	1	30недел я	
91	Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игра: «Передай мяч головой».	1	31недел я	
92	Подвижные игры на материале футбола.	1	31недел я	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>		
93	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	<b>1</b>	31недел я	
94	Беговые упражнения. Равномерный, медленный бег до 5 мин. Бег с ускорением от 20 до 30м.	1	32недел я	
95	Беговые упражнения Кросс по слабо пересеченной местности. Бег с ускорением от 20 до 30 м.	1	32недел я	
96	Кросс по слабопересеченной местности. Круговая эстафета (расстояние 15-30м).	1	32недел я	
97	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ в движении. Игра «К своим флажкам». Эстафеты с прыжками на одной ноге.	1	33недел я	
98	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ в движении. Эстафеты с прыжками на одной ноге.	<b>1</b>	33недел я	
99	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ в движении. «Встречная эстафета».	1	33недел я	
100	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты.	<b>1</b>	34недел я	
101	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты. Т.Б. во время занятий по плаванию. Упражнения на освоение способа «кроль на груди».	1	34недел я	
102	Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние. ОРУ. Эстафеты	1	34недел я	

