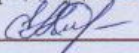



**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Ольховская средняя общеобразовательная школа»  
Хомутовского района Курской области**

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол от «29» августа 2023 г. № 9  
председатель ПС

 Е.А. Клиндухова

Утверждена  
приказом директора  
от «29» августа 2023 г. № 1-134

Директор школы

 Л.В. Дрогвинова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному курсу  
Физическая культура (вариант 7.2)  
2-3 класс  
на 2023 - 2024 учебный год**

Страчкова Надежда Геннадьевна,  
учитель

с. Ольховка  
2023 г.

## Пояснительная записка

Примерная адаптированная рабочая программа «Физическая культура» предназначена для учащихся 2-3 класса с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) соответствует нормативно-правовым документам:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральному образовательному стандарту начального общего образования (НОО);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г № 345 № «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2019 г № 233 « О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г № 345»;
5. Учебному плану МКОУ «Ольховская средняя общеобразовательная школа»;
6. Положению о рабочей программе МКОУ «Ольховская средняя общеобразовательная школа».

**Цель учебного предмета-** повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

### ***Задачи учебного предмета:***

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить детей правильному передвижению из класса на урок физкультуры;
- учить ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);

-учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных направлениях (вперёд, назад, в сторону, вверх, вниз);

-учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);

-учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;

-учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;

прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;

-обучать мягкому приземлению в прыжках;

-учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;

-учить правильному захвату различных предметов, передаче и переноске их;

-учить метаниям, броскам и ловле мяча;

-учить ходить в заданном ритме под хлопки, счёт, музыку;

-учить выполнять простейшие упражнения в определённом ритме;

-учить преодолению различных препятствий;

-учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжёлых вещей.

### **Общая характеристика предмета**

Физическая культура является составной частью всей работы с умственно отсталыми учащимися. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения адаптивной физкультуры, которые определены Федеральным государственным стандартом образования обучающихся.

Рабочая программа по курсу «Адаптивная физическая культура» представляет собой целостный документ, включающий: пояснительную записку; содержание курса «Адаптивная физическая культура»; тематическое (поурочное) планирование с определением основных видов учебной деятельности; описание учебно-методического, материально-технического и информационного обеспечения образовательного процесса, планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Во втором классе работа ведётся по разделу «**Физическая подготовка**».

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным

двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливает чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
  - 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 (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
  - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- 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 приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

### **Содержание учебного предмета**

#### **2 класс**

#### ***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

**Лыжная подготовка**

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

**Лёгкая атлетика**

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

**Подвижные игры**

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 класс**

#### ***Знания о физической культуре***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

#### ***Способы физкультурной деятельности***

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.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

#### ***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

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

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками.



## Поурочное планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата план	Дата факт	Примечание
	<b>Знания о физической культуре</b>	<b>1</b>			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	<b>2</b>			
2	Физические качества	1			
3	Развитие координации движений	1			
	<b>Физическое развитие и его измерение</b>	<b>2</b>			
4	Дневник наблюдений по физической культуре	1			
5	Утренняя зарядка	1			
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>11</b>			
6	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
7	Строевые упражнения и команды	1			
8	Строевые упражнения и команды	1			
9	Прыжковые упражнения	1			
10	Прыжковые упражнения	1			
11	Гимнастическая разминка	1			
12	Гимнастическая разминка	1			
13	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
15	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
16	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>7</b>			
17	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			
18	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			

19	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1
20	Подъем лесенкой	1
21	Спуски и подъёмы на лыжах	1
22	Торможение лыжными палками	1
23	Торможение падением на бок	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
24	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1
25	Броски мяча в неподвижную мишень	1
26	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
27	Сложно координированные прыжковые упражнения	1
28	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
30	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1
32	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1
33	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1
34	Бег с поворотами и изменением направлений	1
35	Бег с поворотами и изменением направлений	1
36	Сложно координированные беговые упражнения	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>15</b>

37	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1
39	Игры с приемами баскетбола	1
40	Игры с приемами баскетбола	1
41	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1
44	Прием «волна» в баскетболе	1
45	Прием «волна» в баскетболе	1
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1
48	Бросок ногой	1
49	Бросок ногой	1
50	Подвижные игры на развитие равновесия	1
51	Подвижные игры на развитие равновесия	1
	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	<b>17</b>
52	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1
53	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1

66	ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с	1
68	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1

### Поурочное планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол - во часов	Дата план.	Дата факт.	Примечания
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>			
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1			
2.	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров.	1			
3.	История зарождения Олимпийских игр.  Строевые упражнения. Разновидности ходьбы	1			
4.	Что такое физическая культура? Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1			
5.	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием.	1			

6.	Бег приставными шагами (левым и правым боком), зигзагом, в парах.	1			Выполнять комплекс ОРУ №1
7.	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1			
8.	Метание мяча. Подтягивание	1			
9.	Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний».	1			
	<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>			
10	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» .Эстафеты .	1			
11.	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты	1			
12.	«Лисы и куры. «точный расчет!». Эстафеты.	1			
13.	«Перестрелка», «Море волнуется»	1			
14.	«Охотники». «Ночные снайперы». Эстафеты	1			
15.	«Лисы и куры». «Точный расчет». Эстафеты.	1			
16.	Инструктаж по ТБ. Игра «лапта». «Метко в цель»	1			
17.	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	1			
18.	Удары по мячу. Ловля и передача мяча. «Метко в цель».	1			
19.	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта». «Крученный мяч»	1			
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>8</b>			
20.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча.	1			

21	Передача мяча двумя руками. Ведение мяча. «Мяч соседу».	1			
22	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Броски в цель.	1			
23.	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.	1			
24	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал – садись».	1			
25.	Ведение мяча. «Попади в обруч».	1			
26.	Ведение мяча. «Попади в обруч».	1			
27	Эстафеты с мячами. «Передал- садись».	1			
	<b>Гимнастика</b>	<b>10</b>			
28	Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения.	1			
29	Группировка. Перекаты в группировке	1			
30	ОРУ с предметами	1			
31	Кувырок вперед .Кувырок назад.	1			
32	Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно.	1			
33	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках.	1			
34	Смешанные висы и упоры. Упражнения в равновесии.	1			
35	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1			
36	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках.	1			

37	Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. Игра «Удочка»	1			
	<b>Подвижные игры</b>	<b>6</b>			
38.	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Медведи и пчелы»	1			
39.	Вращение обруча. Игра «Жмурки»	1			
40	Прыжки с поворотом на 180° и 360°. Игра «Ловля обезьян»	1			
41	Вращение обруча. Игра «Совушка»	1			
42	Инструктаж по ТБ « К своим флажкам» Два мороза» Эстафеты	1			
43	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде. Эстафеты.	1			
	<b>Спортивные игры (настольный теннис)</b>	<b>5</b>			
44	Правила игры в настольный теннис. Т.Б	1			
45	Набивание мяча на ракетке. Эстафеты с мячами и ракетками.	1			
46.	Стойка и перемещение мяча. Набивание мяча на ракетке. Игра «Крученный мяч»	1			
47.	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками	1			
48	Набивание мяча на ракетке. Стойка и перемещение игрока. Эстафеты с мячами и ракетками	1			
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>18</b>			
49	Инструктаж по ТБ. Подбор, переноска и надевание лыж.	1			



50	Ступающий шаг. Повороты на месте.	1			
51	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	1			
52	Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится»	1			
53	Ступающий шаг. Повороты на месте	1			
54	Скользкий шаг. Игра «Проехать через ворота»	1			
55	Передвижение скользким шагом без палок.	1			
56	Передвижение скользким и ступающим шагом с палками.	1			
57	Подъем и спуски под уклон. Игра «Кто дальше прокатится».	1			
58	Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон	1			
59	Поворот переступанием на месте. Подъем и спуски под уклон	1			
60	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1			
61	Прохождение дистанции 1 км.	1			
62	Прохождение дистанции 1 км.	1			
63	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон.	1			
64	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон.	1			
65	Поворот переступанием на месте. Подъемы и спуски под уклон.	1			

66.	Прохождение дистанции 1 км. Подвижная игра на лыжах «Подними предмет».	1			
	<b>Футбол</b>	<b>10</b>			
67	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Правила игры.	1			
68	Передача мяча. Остановка мяча. Ведение мяча.	1			
69.	Ведение мяча. Игра «Рывок за мячом»	1			
70	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1			
71.	Удары по мячу ногой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1			
72	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Угловой удар»	1			
73	Удары по мячу головой. Отбор мяча. Игра «Обгони мяч»	1			
74	Остановка мяча. Ведение мяча. Финты.	1			
75	Учебная игра в футбол. Игра «Девятка»	1			
76	Учебная игра в футбол. Игра «Угловой удар»	1			
	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>			
77	Инструктаж по ТБ. «К своим флажкам» «Два мороза» Эстафеты.	1			
78	«Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			
79	«Лисы и куры». «Точный расчет» Эстафеты.	1			
80	«Перестрелка». «Море волнуется» Эстафеты.	1			

81	«Охотники» «Ночные снайперы». Эстафеты.	1			
82	«Лисы и куры» «Точный расчет». Эстафеты	1			
83	Ловля и передача мяча. Игра «Лапта»	1			
84	Удары по мячу. Ловля и передача мяча.	1			
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>4</b>			
85	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча. Передача мяча	1			
86	Ловля и передача мяча двумя руками из-за головы. Ведение мяча.	1			
87	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись».	1			
88	Броски в цель. Ловля и передача мяча. «Передал –садись».	1			
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>			
89	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Разновидности ходьбы. Обычный бег.	1			
90	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1			
91	Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 м.	1			
92	Челночный бег 3*10м Прыжки в длину с разбега.	1			
93	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы.	1			
94	Метание мяча. Подтягивание.	1			
95	Бег 300м. Отжимание. Игра «Третий лишний»	1			

96	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1			
97	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке	1			
98	Эстафетный бег. Бег с мячами.	1			
99	Строевые упражнения. Наклоны из положения стоя.	1			
100	Бег 1000м. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	1			
101	Сдача учебных нормативов	1			
102	Подведение итогов учебного года.	1			