

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Кульбаево-
Марасинская средняя общеобразовательная школа Нурлатского
муниципального района Республики Татарстан»**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО: <u>Бургз</u> Бурганова Г.Г.	Зам директора по УР: <u>Онур</u> Хуснутдинова Р.Г.	Директор школы: <u>М.И. Валеев</u> Валеев М.И.
Протокол №1 от 31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	Приказ №45 от 31.08.2023 г.



Рабочая программа

по предмету «Физическая культура
1 -4 классы

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

1.Личностные результаты:

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмысливанию 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.

2. Базовые учебные действия:

2.1. 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.

2.2. регулятивные учебные действия:

— 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 общей 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.

2.3. познавательные учебные действия: 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; 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, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях).

3.Предметные результаты освоение учебного предмета «Физическая культура» 1 класс

Название раздела	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Гимнастика	<p>Строиться по росту, различать и выполнять строевые команды: «Равняйся! », «Смирно! », «Вольно! Выполнять комплексы ОРУ без предметов, с гимнастическими палками, мячом, лентами. Выполнять упор присев; упор лёжа; упор согнувшись.</p> <p>Передвигаться по гимнастической скамейке различными способами (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках). Передвигаться по гимнастической стене.</p> <p>Преодолевать препятствия различными способами: (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д).</p>	<p>Характеризовать роль и значение режима дня в сохранение и укрепление здоровья; планировать режим дня, составлять комплекс утренней гимнастики; выполнять эстетически красиво гимнастические упражнения</p>
Лёгкая атлетика	<p>Бегать строем или группой из разных исходных положений с изменением направления движения. Бегать со средней скоростью и ускоряться. Прыгать на месте; на ногах поочерёдно; прыгать с продвижением, правым и левым боком. Осваивать технику прыжка на скакалке. Бросать и ловить мяч над собой; бросать и ловить мяч в парах. Осваивать технику метания малого мяча в цель.</p>	<p>Преодолевать дистанции различными способами; выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки, метания). Использовать скакалку для самостоятельных занятий.</p>
Лыжная подготовка	<p>Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг, как с палками, так и без. Повороты переступанием, как с палками, так и без, подъём на склон «полуулочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на</p>	<p>Выполнять простейшие правила обращения с лыжным инвентарём.</p> <p>Выполнять строевые приёмы с лыжами, построения, перестроения и передвижения в строю. Выполнять основные способы передвижения на лыжах. Выполнять подъём ступающим шагом и лесенкой, спуск в основной</p>

	лыжах «змейкой».	стойке.
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Строиться по росту в обозначенном месте (круг, квадрат) Выполнять строевые команды: « Разойдись», « Сомкнись». Передвигаться шагом по ориентирам, начертанным на полу. Прыгать в длину с места в обозначенный ориентир	Умение ориентироваться в пространстве
Подвижные и спортивные игры	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе, соответственно подобранных подвижных игр.	Играть в футбол, волейбол, баскетбол по упрощенным правилам, применять подвижные игры в досуговой деятельности.

2 класс

Название раздела	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Гимнастика	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Передвигаться по гимнастической скамейке различными способами (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках). Передвигаться по гимнастической стене. Преодолевать препятствия различными способами: (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д).	Использовать занятия физической культурой для организации индивидуального отдыха и досуга. Составлять комплекс утренней гимнастики; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья.
Лёгкая атлетика	Бегать строем или группой из разных исходных положений с изменением направления движения. Бегать со средней скоростью и ускоряться. Прыгать на месте; на ногах поочерёдно; прыгать с продвижением, правым и левым боком. Осваивать технику прыжка на скакалке. Бросать и ловить мяч над собой; бросать и ловить мяч в парах. Метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать 30м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности. Бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; Осваивать технику метания малого мяча в цель.

Лыжная подготовка	Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг, как с палками, так и без. Повороты переступанием, как с палками, так и без, проходить дистанцию 600 м	Использовать лыжную подготовку для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
Подвижные и спортивные игры	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе, соответственно подобранных подвижных игр.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; использовать спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Строиться по росту в обозначенном месте (круг, квадрат) Выполнять строевые команды: «Разойдись», «Сомкнись». Передвигаться шагом по ориентирам, начертанным на полу. Прыгать в длину с места в обозначенный ориентир	Умение ориентироваться в пространстве

3 класс

Название раздела	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Гимнастика	Выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Передвигаться по гимнастической скамейке различными способами (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках). Передвигаться по гимнастической стене. Преодолевать препятствия различными способами: (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	Использовать занятия физической культурой для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; составлять комплекс утренней гимнастики; выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры. Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья.

Лёгкая атлетика	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать 30м по дорожке стадиона. Бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений. Прыгать в длину с места; прыгать с поворотами на 180—360°. В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову).	Практическое освоение элементов легкой атлетики, выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
Лыжная подготовка	Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг, как с палками, так и без. Повороты переступанием, как с палками, так и без, проходить дистанцию 600 м	Использовать лыжную подготовку для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
Подвижные и спортивные игры	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе, соответственно подобранных подвижных игр.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; использовать спортивные игры и для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Дозирование силы удара мячом об пол.	Умение ориентироваться во времени и пространстве. Формирование правильной осанки

4 класс

Название раздела	Минимальный уровень	Достаточный уровень
Гимнастика	Выполнение ОРУ с предметами и без; выполнение строевых упражнений и приёмов. Выполнение основных элементов акробатики под руководством учителя. Совершенствование способов лазания и перелезания. Тренировка равновесия.	Знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
Легкая атлетика	Бегать строем или группой из разных исходных положений с изменением направления движения. Бегать со средней скоростью и ускоряться. Прыгать на месте; на ногах поочерёдно; прыгать с продвижением, правым и левым боком. Осваивать технику прыжка на скакалке. Бросать и ловить мяч над собой; бросать и ловить мяч в парах. Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать 30м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности. Знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности.
Лыжная подготовка	Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг, как с палками, так и без. Повороты переступанием, как с палками, так и без, проходить дистанцию 600 м	Использовать лыжную подготовку для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.
Подвижные и спортивные игры	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Знать правила игры «Пионербол». Владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе, соответственно подобранных подвижных игр.	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в пионербол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; использовать спортивные игры и для организации индивидуального отдыха и

		досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба до различных ориентиров. Бег по начертанным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Прыжок в высоту до определенного ориентира.	Умение ориентироваться во времени и пространстве. Формирование правильной осанки

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).
Гимнастика	<p><u>Теоретические сведения:</u> Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p><u>Строевые упражнения:</u> Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Контрольный показ ору без предметов.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:</u> Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Общеразвивающие упражнения с ленточкой. Комплекс упражнений с обручем. Комплекс упражнений с большими и малыми мячами. Контрольный показ ору с предметами.</p> <p><u>Элементы акробатических упражнений:</u> Группировка лежа на</p>

	<p>спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.</p> <p><u>Лазанье</u>: Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.</p> <p><u>Висы</u>: Упор в положении присев и лежа на матах.</p> <p><u>Равновесие</u>: Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. Тестирование по разделу «Гимнастика»</p>
Легкая атлетика	<p><u>Теоретические сведения</u>: Правила поведения на уроках легкой атлетики. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p><u>Ходьба</u>: Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p><u>Бег</u>: Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба) Подвижные игры с элементами бега. Бег по размеченным участкам дорожки. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Тестирование бега на 30 м.</p> <p><u>Прыжки</u>: Подводящие упражнения для обучения прыжкам в длину с места. Отработка навыка прыжка в длину с места. Прыжок в длину с места на результат.</p> <p><u>Метания</u>: Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой. Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».</p>
Лыжная подготовка	<p><u>Теоретические сведения</u>: Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.</p> <p><u>Строевые упражнения на лыжах</u>: Перенос и хранение лыж. Выполнение строевых команд на лыжах. Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж. Повороты переступанием вправо, влево.</p> <p><u>Передвижения на лыжах</u>: Обучение ходьбе приставным шагом. Отработка навыка ходьбы приставным шагом. Обучение ходьбе ступающим шагом. Отработка навыка ступающего шага на учебной лыжне. Обучение скользящему шагу без палок. Отработка навыка скользящего шага на учебной лыжне. Передвижение на лыжне 600м без учёта времени.</p> <p><u>Спуски, повороты, торможение</u>: Обучение стойки лыжника при спуске. Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.</p>

	Контрольный урок по лыжной подготовке
Подвижные и спортивные игры	<p><u>Теоретические сведения:</u> История появление игр. Правила поведения во время проведения подвижных игр.</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Слушай сигнал», «Космонавты».</p> <p><u>Коррекционные игры:</u> «Запомни порядок», «Летает — не летает»</p> <p><u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</u> «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты».</p> <p><u>Игры с бегом и прыжками:</u> «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».</p> <p><u>Игры с бросанием, ловлей и метанием:</u> «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит».</p> <p><u>Игры зимой:</u> «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».</p> <p><u>Подготовка к спортивным играм:</u> Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай». Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй». Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ловля мяча на месте и в движении. Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.</p>
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир. Годовая контрольная работа

2 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	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.
Гимнастика	<p><u>Теоретические сведения:</u> Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.</p> <p><u>Строевые упражнения:</u> Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Контрольный показ ору без предмета.</p>

	<p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:</u> Комплексы упражнений с гимнастическими палками, ленточками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Контрольный показ ору с лентами.</p> <p><u>Элементы акробатических упражнений:</u> Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Кувырок вперед по наклонному мату. Стойка на лопатках, согнув ноги. <u>Лазанье:</u> Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. <u>Висы:</u> В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.</p> <p><u>Равновесие:</u> Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Тестирование по разделу «Гимнастика».</p>
Лёгкая атлетика	<p><u>Теоретические сведения:</u> Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.</p> <p><u>Ходьба:</u> Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.</p> <p><u>Бег:</u> Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин. Ходьба и бег между предметами. Тестирование бега на 30 м. Подвижные игры с элементами бега.</p> <p><u>Прыжки:</u> Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).</p> <p><u>Метание:</u> Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2—6 м с места. Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Метание мяча в движущуюся цель. Метание мяча на дальность.</p>
Лыжная подготовка	<p><u>Теоретические сведения:</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.</p> <p><u>Строевые упражнения на лыжах:</u> Перенос и хранение лыж. Выполнение строевых команд на лыжах. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.</p> <p><u>Передвижение на лыжах:</u> Обучение техники ступающего шага без палок. Отработка навыка ступающего шага без палок. Изучение техники скользящего шага без палок. Отработка навыка скользящего шага без палок. Изучение техники скользящего шага с лыжными палками. Отработка техники скользящего шага с</p>

	<p>лыжными палками.</p> <p>Передвижение на лыжах до 600 м (за урок).</p> <p><u>Спуски, повороты, торможение:</u> Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке лыжника. Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>
Подвижные и спортивные игры	<p><u>Теоретические сведения:</u> Правила поведения во время проведения подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»</p> <p><u>Коррекционные игры:</u> «Запомни порядок», «Летает — не летает».</p> <p><u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</u> «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».</p> <p><u>Игры с бегом и прыжками:</u> «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».</p> <p><u>Игры с бросанием, ловлей и метанием:</u> «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»</p> <p><u>Игры зимой:</u> «Лучшие стрелки»</p> <p><u>Подготовка к спортивным играм:</u> Бросок и ловля мяча на месте. Ловля мяча на месте в парах. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в шаге. Ведение мяча в парах. Контрольный урок по подвижным и спортивным играм.</p>
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (чертат, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

3 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	<p>Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.</p>
Гимнастика	<p><u>Теоретические сведения:</u> Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.</p> <p><u>Строевые упражнения:</u> Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через</p>

	<p>середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Контрольный показ ору без предмета.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:</u> Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флагами, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.</p> <p><u>Элементы акробатических упражнений:</u> Перекаты в группировке. Из положения, лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).</p> <p><u>Лазанье:</u> Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.</p> <p><u>Висы:</u> Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.</p> <p><u>Равновесие:</u> Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.</p> <p><u>Опорные прыжки:</u> Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа. Тестирование по разделу «Гимнастика»</p>
Лёгкая атлетика	<p><u>Теоретические сведения:</u> Правила поведения на уроках легкой атлетики. Значение правильной осанки при ходьбе.</p> <p><u>Ходьба:</u> Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения</p> <p><u>Бег:</u> Понятие <i>высокий старт</i>. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие <i>эстафетный бег</i> (встречная эстафета).</p> <p><u>Прыжки:</u> Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.</p> <p><u>Метание:</u> Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.</p>
	<u>Теоретические сведения:</u> Правила поведения на уроках лыжной

Лыжная подготовка	<p>подготовки. Лыжный спорт.</p> <p><u>Строевые упражнения на лыжах:</u> Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повороты на лыжах переступанием и прыжком.</p> <p><u>Передвижения на лыжах:</u> Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне без палок. Передвижения скользящим шагом по учебной лыжне без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок). Попеременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах.</p> <p><u>Спуски, повороты, торможение:</u> Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Подъём «клесенкой» и торможение «плугом». Передвижение и спуск на лыжах змейкой. Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>
Подвижные и спортивные игры	<p><u>Теоретические сведения:</u> Правила поведения во время проведения подвижных игр. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Два сигнала», «Запрещенное движение»</p> <p><u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</u> «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».</p> <p><u>Игры с бегом и прыжками:</u> «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флагам».</p> <p><u>Игры с бросанием, ловлей и метанием:</u> «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».</p> <p><u>Игры зимой:</u> «Вот так карусель!», «Снегурочка».</p> <p><u>Подготовка к спортивным играм:</u> Броски и ловля мяча в парах. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и броски малого мяча в парах. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ловля мяча на месте и в движении. Броски мяча через волейбольную сетку. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Контрольный урок по подвижным играм.</p>
Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	<p>Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.</p>

4 класс

Название раздела	Содержание раздела
Знания о физической культуре	<p>Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>
Гимнастика	<p><u>Теоретические сведения:</u> Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p> <p><u>Строевые упражнения:</u> Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному, в колонну по три в движении с поворотом.</p> <p><u>Общеразвивающие упражнения без предметов:</u> Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.</p> <p><u>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:</u> Комплексы упражнений с гимнастическими палками, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.</p> <p>Элементы акробатических упражнений: Кувырок назад, комбинация из кувыроков, «мостик» с помощью учителя.</p> <p><u>Лазанье:</u> Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и слезание по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.</p> <p><u>Висы:</u> Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.</p> <p><u>Равновесие:</u> Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.</p> <p><u>Опорные прыжки:</u> Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись. Контрольный урок по гимнастике.</p>
Легкая атлетика	<p><u>Теоретические сведения:</u> Правила поведения на уроках легкой атлетики. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p><u>Ходьба:</u> Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.</p> <p><u>Бег:</u> Понятие <i>низкий старт</i>. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших</p>

	<p>препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м. Тестирование бега на 30,60 м.</p> <p><u>Прыжки</u>: Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка). Прыжки в длину с места на результат.</p> <p><u>Метание</u>: Метание мячей в цель на дальность, ширина коридора — 10—15 м. Тестирование мяча в цель на дальность. Метание мяча в двигающуюся цель. Контрольный урок по лёгкой атлетике.</p>
Лыжная подготовка	<p><u>Теоретические сведения</u>: Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Первая помощь при обморожении.</p> <p><u>Строевые упражнения</u>: Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».</p> <p><u>Передвижения на лыжах</u>: Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Отработка навыка попеременного двухшажного хода. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Ознакомление с попеременным одношажным ходом. Отработка техники попеременного одношажного хода. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).</p> <p><u>Спуски, повороты, торможение</u>: Спуски в средней стойке. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъём на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах змейкой. Контрольный урок по лыжной подготовке.</p>
Подвижные и спортивные игры	<p><u>Теоретические сведения</u>: Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p> <p><u>Подвижные игры</u>: «Музыкальные змейки», «Найди предмет».</p> <p><u>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</u>: «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».</p> <p><u>Игры с бегом и прыжками</u>: «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».</p> <p><u>Игры с бросанием, ловлей и метанием</u>: «Подвижная цель», «Обгони мяч».</p> <p><u>Игры зимой</u>: «Снежком по мячу», «Крепость».</p> <p><u>Подготовка к спортивным играм</u>: Броски мяча через волейбольную сетку в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра вышибалы через сетку. Ознакомление с правилами игры «Пионербол», расстановка игроков на площадке. Передача мяча руками, ловля его. Подача мяча одной рукой снизу. Учебная игра «Пионербол». Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» и «из-за головы». Баскетбольные упражнения. Броски мяча в баскетбольное кольцо. Ведение мяча.</p>

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба до различных ориентиров. Бег по начертанным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени. Годовая контрольная работа.
---	--

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Тематическое планирование по «Физической культуре» для 1-4 классов составлено с учетом программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих **целевых приоритетов**, обучающихся:

- формирование мотивации универсальной нравственной компетенции — «становиться лучше», активности в учебно-игровой, предметно-продуктивной, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм;
- формирование первоначальных представлений о некоторых общечеловеческих (базовых) ценностях;
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, настойчивости в достижении результата;
- формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем;
- развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им;
- первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при выполнении коллективных заданий, общественно-полезной деятельности; - формирование элементарных представлений о красоте;
- формирование умения видеть красоту природы и человека; представления и положительное отношение к аккуратности и опрятности;
- представления и отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливиности.

1 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1. Знания о физической культуре	3	
1.1. Чистота одежды и обуви.	1	
1.2. Правила утренней гигиены и их значение для человека.	1	
1.3. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	
2. Гимнастика	29	3

2.1. Теоретические сведения:	2	
2.1.1. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1	
2.1.2. Правила поведения на уроках гимнастики.	1	
2.2 Строевые упражнения:	6	
2.2.1.Основная стойка.	1	
2.2.2. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1	
2.2.3. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.	1	
2.2.4. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.	1	
2.2.5.Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	1	
2.2.6. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»	1	
2.3. Общеразвивающие упражнения без предметов:	5	
2.3.1. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
2.3.2. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	
2.3.3. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1	
2.3.4. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	
2.3.5. Контрольный показ ору без предметов.		1
2.4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:	5	
2.4.1. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	
2.4.2. Общеразвивающие упражнения с ленточкой.	1	
2.4.3. Комплекс упражнений с обручем.	1	
2.4.4. Комплекс упражнений с большими и малыми мячами.	1	
2.4.5. Контрольный показ ору с ленточками.		1

2.5. Элементы акробатических упражнений:	2	
2.5.1. Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1	
2.5.2. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	
2.6. Лазанье:	3	
2.6.1. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.	1	
2.6.2. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1	
2.6.3. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	
2.7. Висы:	1	
2.7.1. Упор в положении присев и лежа на матах.		
2.8. Равновесие:	4	
2.8.1. Ходьба по коридору шириной 20 см.	1	
2.8.2. Стойка на носках (3—4 с).	1	
2.8.3. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.	1	
2.8.4. Кружение на месте и в движении.	1	
2.9 Тестирование по разделу «Гимнастика»		1
3. Лёгкая атлетика	23	1
3.1. Теоретические сведения:	3	
3.1.1. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	
3.1.2. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	1	
3.1.3. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1	
3.2.Ходьба:	4	
3.2.1. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.	1	
3.2.2. Ходьба парами, взявшись за руки.	1	
3.2.3. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1	
3.2.4. Ходьба в чередовании с бегом	1	
3.3. Бег:	7	
3.3.1. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.	1	

3.3.2. Перебежки группами и по одному.	1	
3.3.3. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)	1	
3.3.4. Подвижные игры с элементами бега.	1	
3.3.5. Бег по размеченным участкам дорожки.	1	
3.3.6. Равномерный, медленный бег до 3 мин.	1	
3.3.7. Тестирование бега на 30 м.		1
3.4. Прыжки:	3	
3.4.1. Подводящие упражнения для обучения прыжкам в длину с места.	1	
3.4.2. Отработка навыка прыжка в длину с места.	1	
3.4.3. Прыжок в длину с места на результат.	1	
3.5. Метание:	6	
3.5.1. Подготовка кистей рук к метанию		
3.5.2. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1	
3.5.3. Броски и ловля мячей.	1	
3.5.4. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	1	
3.5.5. Метание малого мяча с места на дальность.	1	
3.5.6. Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Метко в цель».	1	
4. Лыжная подготовка	17	1
4.1.. Теоретические сведения:	3	
4.1.1. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	
4.1.2. Одежда и обувь лыжника.	1	
4.1.3. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	1	
4.2. Строевые упражнения на лыжах:	4	
4.2.1. Перенос и хранение лыж.	1	
4.2.1. Выполнение строевых команд на лыжах.	1	
4.2.3. Обучение ходьбе на месте с подниманием носков лыж.	1	
4.2.4 . Повороты переступанием вправо, влево.	1	
4.3. Передвижение на лыжах:	7	
4.3.1. Обучение ходьбе приставным шагом.	1	
4.3.2. Отработка навыка приставного	1	

шага на учебной лыжне.		
4.3.3. Обучение ходьбе ступающим шагом.	1	
4.3.4. Отработка навыка ступающего шага на учебной лыжне.	1	
4.3.5. Обучение скользящему шагу без палок.	1	
4.3.6 .Отработка навыка скользящего шага на учебной лыжне.	1	
4.3.7. Передвижение на лыжне 600м без учёта времени.	1	
4.4. Спуски, повороты, торможение:	3	
4.4.1. Обучение стойки лыжника при спуске.	1	
4.4.2. Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1	
4.4.5. Контрольный урок по лыжной подготовке.		1
5. Подвижные и спортивные игры	19	
5.1. Теоретические сведения:	2	
5.1.1. История появление игр.	1	
5.1.2. Правила поведения во время проведения подвижных игр.	1	
5.2. Подвижные игры:	1	
5.2.1. «Слушай сигнал», «Космонавты»		
5.3. Коррекционные игры:	1	
5.3.1. «Запомни порядок», «Летает — не летает»		
5.4. Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	3	
5.4.1 «Вот так позы!», «Совушка»	1	
5.4.2.«Слушай сигнал», «Удочка».	1	
5.4.3. «Мы — солдаты»	1	
5.5. Игры с бегом и прыжками:	2	
5.5.1. «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки».	1	
5.5.2. «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».	1	
5.6. Игры с бросанием, ловлей и метанием:	2	
5.6.1. «Метко в цель», «Догони мяч».	1	
5.6.2. «Кого назвали — тот и ловит».	1	
5.7. Игры зимой:	2	
5.7.1. «Снайпер»	1	
5.7.2. «К Деду Морозу в гости».	1	
5.8. Подготовка к спортивным играм:	6	
5.8.1. Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай».	1	

5.8.2. Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	
5.8.3. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
5.8.4. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	
5.8.5. Ловля мяча на месте и в движении.	1	
5.8.6. Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	1	
6. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений):	8	
6.1. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).	1	
6.2. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.	1	
6.3. Построение в круг по ориентиру.	1	
6.4. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.	1	
6.5. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.	1	
6.6. Ходьба по ориентирам, начертанным на полу.	1	
6.7 Прыжок в длину с места в ориентир.	1	
6.8 Годовая контрольная работа.		1
ИТОГО	93	6

2 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1. Знания о физической культуре	4	
1.1. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	1	
1.2. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1	
1.3. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	
1.4. Физическая нагрузка и отдых.		
2. Гимнастика	33	3
2.1. Теоретические сведения:	2	
2.1.1. Правила поведения на уроках гимнастики.	1	

2.1.2. Понятия: колонна, шеренга, круг.	1	
2.2 Строевые упражнения:	5	
2.2.1. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя.	1	
2.2.2. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».	1	
2.2.3. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем.	1	
2.2.4. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки.	1	
2.2.5. Расчет по порядку.	1	
2.3. Общеразвивающие упражнения без предметов:	5	
2.3.1. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
2.3.2. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	
2.3.3. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1	
2.3.4 Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	
2.3.5. Контрольный показ ору без предметов		1
2.4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:	6	
2.4.1 Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	1	
2.4.2. Комплексы упражнений с ленточками.	1	
2.4.3 Комплексы упражнений с малыми обручами.	1	
2.4.4. Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	1	
2.4.5. Комплексы упражнений со скакалками.	1	
2.4.6. Контрольный показ ору с лентами		1
2.5. Элементы акробатических упражнений:	4	
2.5.1. Группировка, лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	1	
2.5.2. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	

2.5.3. Кувырок вперед по наклонному мату.	1	
2.5.4. Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	
2.6. Лазанье:	3	
2.6.1. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.	1	
2.6.2. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).	1	
2.6.3. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1	
2.7. Висы:	2	
2.7.1. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1	
2.7.2. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1	
2.8. Равновесие:	6	
2.8.1. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору).	1	
2.8.2. Ходьба по гимнастической скамейке на носках с различным движением рук.	1	
2.8.3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1	
2.8.4. Ходьба по полу по начертанной линии.	1	
2.8.5. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1	
2.8.6. Тестирование по разделу «Гимнастика».		1
3. Лёгкая атлетика	23	1
3.1. Теоретические сведения:	2	
3.1.1. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	
3.1.2. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1	
3.2. Ходьба:	2	
3.2.1. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	
3.2.2. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.	1	

3.3. Бег:	6	
3.3.1 Бег на месте с высоким подниманием бедра.	1	
3.3.2. Бег на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий.	1	
3.3.3. Бег на скорость до 30 м.	1	
3.3.4. Медленный бег до 2 мин.	1	
3.3.5. Ходьба и бег между предметами	1	
3.3.6. Тестирование бега на 30 м	1	
3.4. Прыжки:	6	
3.4.1. Подводящие упражнения при обучении прыжка в длину с небольшого разбега(3—4 м).	1	
3.4.2. Отработка навыка прыжка в длину с небольшого разбега(3- 4 м).	1	
3.4.3.Прыжок в длину с небольшого разбега(3- 4 м) на результат.	1	
3.4.4. Подводящие упражнения при обучении прыжка в высоту с прямого разбега.	1	
3.4.5.Отработка навыка прыжка в высоту с прямого разбега.	1	
3.4.6. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	
3.5. Метание:	7	
3.5.1. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.	1	
3.5.2. Метание малого мяча по горизонтальной цели с расстояния 2—6 м с места.	1	
3.5.3. Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места.	1	
3.5.4. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	1	
3.5.5. Метание мяча в движущуюся цель.	1	
3.5.6. Метание мяча на дальность.	1	
3.5.7.Тестирование по разделу «Легкая атлетика».		1
4. Лыжная подготовка	16	1
4.1. Теоретические сведения:	2	
4.1.1. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	
4.1.2. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.	1	
4.2. Строевые упражнения на лыжах:	3	
4.2.1. Перенос и хранение лыж.	1	

4.2.2. Выполнение строевых команд на лыжах.	1	
4.2.3. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1	
4.3. Передвижение на лыжах:	7	
4.3.1. Обучение техники ступающего шага без палок.	1	
4.3.2. Отработка навыка ступающего шага без палок.	1	
4.3.3. Изучение техники скользящего шага без палок.	1	
4.3.4. Отработка навыка скользящего шага без палок.	1	
4.3.5. Изучение техники скользящего шага с лыжными палками.	1	
4.3.6. Отработка техники скользящего шага с лыжными палками.	1	
4.3.7. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)	1	
4.4. Спуски, повороты, торможение:	4	
4.4.1. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке лыжника.	1	
4.4.2. Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах.	1	
4.4.3. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1	
4.4.4. Контрольный урок по лыжной подготовке.		1
5. Подвижные и спортивные игры	17	1
5.1. Теоретические сведения:	2	
5.1.1. Правила поведения во время проведения подвижных игр.	1	
5.1.2. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.	1	
5.2. Подвижные игры:	2	
5.2.1. «Отгадай по голосу», «Карусели».	1	
5.2.2. «Что изменилось?», «Волшебный мешок».	1	
5.3. Коррекционные игры:	1	
5.3.1. «Запомни порядок», «Летает — не летает».	1	
5.4. Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	2	
5.4.1. «Салки маршем», «Повторяй за мной».	1	

5.4.2. «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».	1	
5.5. Игры с бегом и прыжками:	2	
5.5.1. «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?».	1	
5.5.2. «У медведя во бору», «Пустое место».	1	
5.6. Игры с бросанием, ловлей и метанием:	1	
5.6.1. «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»	1	
5.7. Игры зимой: «Лучшие стрелки»	1	
5.8. Подготовка к спортивным играм:	6	
5.8.1. Бросок и ловля мяча на месте.	1	
5.8.2. Ловля мяча на месте в парах.	1	
5.8.3. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
5.8.4. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	
5.8.5. Ведение мяча на месте, в шаге, в движении.	1	
5.8.8. Контрольный урок по подвижным и спортивным играм.		1
6. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	9	
6.1. Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (чертя, квадрат, круг).	1	
6.2. Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.	1	
6.3. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.	1	
6.4. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.	1	
6.5. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья.	1	
6.6. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	1	
6.7. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.	1	
6.8. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.	1	

6.9.Годовая контрольная работа.		1
ИТОГО	95	7

3 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1. Знания о физической культуре	2	
1.1. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Физическое развитие.	1	
1.2. Осанка. Физические качества.	1	
2. Гимнастика	35	3
2.1. Теоретические сведения:	1	
2.1.1. Правила поведения на уроках гимнастики.	1	
2.2 Строевые упражнения:	5	
2.2.1. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.	1	
2.2.2. Повороты на месте (направо, налево) под счет.	1	
2.2.3. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	
2.2.4. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.	1	
2.2.5. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	1	
2.3. Общеразвивающие упражнения без предметов:	5	
2.3.1. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
2.3.2. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	
2.3.3. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1	
2.3.4. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	
2.3.4. Контрольный показ ору без предмета.	1	1
2.4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:	7	
2.4.1. Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	1	

2.4.2. Комплексы упражнений с ленточками.	1	
2.4.3. Комплексы упражнений с малыми обручами.	1	
2.4.4. Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	1	
2.4.5. Комплексы упражнений со скакалками.	1	
2.4.6. Комплексы с набивными мячами.	1	
2.4.7. Контрольный показ упражнений с гимнастической палкой.		1
2.5. Элементы акробатических упражнений:	3	
2.5.1. Перекаты в группировке.	1	
2.5.2. Из положения, лежа на спине «мостик».	1	
2.5.3. 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).	1	
2.6. Лазанье:	4	
2.6.1. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами.	1	
2.6.2. Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	1	
2.6.3. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.	1	
2.6.4. Пролезание сквозь гимнастические обручи.	1	
2.7. Висы:	2	
2.7.1. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1	
2.7.2. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.	1	
2.8. Равновесие:	4	
2.8.1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1	
2.8.2. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	
2.8.3. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа.	1	
2.8.4. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.	1	
2.9. Опорные прыжки:	4	
2.9.1. Подготовка к выполнению	1	

опорных прыжков.		
2.9.2. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	
2.9.3. Прыжок в глубину из положения приседа.	1	
2.9.4. Тестирование по разделу «Гимнастика»		1
3. Лёгкая атлетика	23	1
3.1. Теоретические сведения:	2	
3.1.1. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	
3.1.2. Значение правильной осанки при ходьбе.	1	
3.2.Ходьба:	2	
3.2.1. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.	1	
3.2.2. Ходьба с контролем и без контроля зрения.	1	
3.3. Бег:	9	
3.3.1. Понятие <i>высокий старт</i> .	1	
3.3.2. Медленный бег до 3 мин (сильные дети).	1	
3.3.3. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	
3.3.4. Челночный бег (3×5 м).	1	
3.3.5. Тестирование челночного бега.	1	
3.3.6. Бег на скорость до 40 м.	1	
3.3.7. Понятие эстафетный бег.	1	
3.3.8. Понятие встречная эстафета.	1	
3.3.9. Тестирование бега на 30 метров.	1	
3.4. Прыжки:	5	
3.4.1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.	1	
3.4.2. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги.	1	
3.4.3. Отработка навыка прыжка в длину, способом согнув ноги	1	
3.4.4. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.	1	
3.4.5. Повторение прыжка с разбега способом перешагивание.	1	
3.5. Метание:	5	
3.5.1. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность.	1	
3.5.2. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в вертикальную цель	1	

3.5.3. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную цель	1	
3.5.4. Метание малого мяча левой, правой рукой в баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м с места.	1	
3.5.5. Контрольный урок по разделу легкая атлетика		1
4. Лыжная подготовка	16	1
4.1. Теоретические сведения:	2	
4.1.1. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	
4.1.2. Лыжный спорт.	1	
4.2. Строевые упражнения на лыжах:	3	
4.2.1. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1	
4.2.2. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
4.2.3. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1	
4.3. Передвижение на лыжах:	6	
4.3.1. Передвижение ступающим шагом по учебной лыжне без палок.	1	
4.3.2. Передвижения скользящим шагом по учебной лыжне без палок.	1	
4.3.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	
4.3.4. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).	1	
4.3.5. Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	
4.3.6. Одновременный двухшажный ход на лыжах.	1	
4.4. Спуски, повороты, торможение:	5	
4.4.1. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	
4.4.2. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.	1	
4.4.3. Подъём «лесенкой» и торможение «плугом».	1	
4.4.4. Передвижение и спуск на лыжах змейкой.	1	
4.4.5. Контрольный урок по лыжной подготовке.		1
5. Подвижные и спортивные игры	18	1

5.1. Теоретические сведения:	2	
5.1.1. Правила поведения во время проведения подвижных игр.	1	
5.1.2. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	1	
5.2. Подвижные игры:	1	
5.2.1. «Два сигнала», «Запрещенное движение».	1	
5.3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	2	
5.3.1. «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные».	1	
5.3.2. «Мяч — соседу».	1	
5.4. Игры с бегом и прыжками:	2	
5.4.1. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам».	1	
5.4.2. «Точный прыжок», «К своим флагжкам».	1	
5.5. Игры с бросанием, ловлей и метанием:	2	
5.4.1. «Зоркий глаз», «Попади в цель».	1	
5.4.2. «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».	1	
5.6. Игры зимой:	1	
5.6.1. «Вот так карусель!», «Снегурочка».	1	
5.7. Подготовка к спортивным играм:	8	
5.7.1. Броски и ловля мяча в парах	1	
5.7.2. Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	
5.7.3. Ловля и броски малого мяча в парах.	1	
5.7.4. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1	
5.7.5. Ловля мяча на месте и в движении.	1	
5.7.6. Броски мяча через волейбольную сетку.	1	
5.7.7. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	
5.7.8. Контрольный урок по подвижным играм		1
6. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	8	1
6.1. Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.	1	
6.2. Повороты направо, налево без контроля зрения.	1	

6.3. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя.	1	
6.4. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).	1	
6.5. Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1	
6.6. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч.	1	
6.7. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.	1	
6.8. Годовая контрольная работа.		1
ИТОГО	95	7

4 класс

Название раздела, темы	Общее количество часов	Контрольные /практические работы
1. Знания о физической культуре	3	
1.1. Предупреждение травм во время занятий.	1	
1.2. Значение и основные правила закаливания.	1	
1.3. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1	
2. Гимнастика	30	1
2.1. Теоретические сведения:	2	
2.1.1. Правила поведения на уроках гимнастики.	1	
2.1.2. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	
2.2 Строевые упражнения:	3	
2.2.1. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте.	1	
2.2.2. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	1	
2.2.3. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.	1	
2.3. Общеразвивающие упражнения без предметов:	4	
2.3.1. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы,	1	

выполняемые на месте и в движении.		
2.3.2. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	
2.3.3. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1	
2.3.4. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	
2.4. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:	5	
2.4.1. Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	1	
2.4.2. Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	1	
2.4.3. Комплексы упражнений со скакалками.	1	
2.4.4. Комплексы с набивными мячами.	1	
2.4.5. Комплексы с обручами.	1	
2.5. Элементы акробатических упражнений:	3	
2.5.1. Кувырок назад.	1	
2.5.2. Комбинация из кувырков.	1	
2.5.3. «Мостик» с помощью учителя.	1	
2.6. Лазанье	3	
2.6.1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом.	1	
2.6.2. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
2.6.3. Перелезание через бревно, коня, козла	1	
2.7. Висы:	3	
2.7.1. Вис на рейке гимнастической стенки на время.	1	
2.7.2. Вис на канате с раскачиванием.	1	
2.7.3. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1	
2.8. Равновесие:	4	
2.8.1. Ходьба по наклонной доске (угол 20°).	1	
2.8.2. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической	1	

скамейке.		
2.8.3. Равновесие «ласточка».	1	
2.8.4. Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см	1	
2.9. Опорные прыжки	3	
2.9.1. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку.	1	
2.9.2. . Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	1	
2.9.3. Контрольный урок по гимнастике	1	1
3. Лёгкая атлетика	20	1
3.1. Теоретические сведения:	2	
3.1.1. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	
3.1.2. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	1	
3.2. Ходьба:	3	
3.2.1. Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	1	
3.2.2. Ходьба в приседе.	1	
3.2.3. Сочетание различных видов ходьбы.	1	
3.3. Бег:	7	
3.3.1. Понятие <i>низкий старт</i> .	1	
3.3.2. Быстрый бег на месте до 10 с.	1	
3.3.3. Челночный бег (3×10 м.).	1	
3.3.4. Тестирование челночного бега.	1	
3.3.5. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	1	
3.3.6. Понятие эстафета (круговая) расстояние 5—15 м.	1	
3.3.7. Тестирование бега на 30 ,60 м	1	
3.4. Прыжки:	3	
3.4.1. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления).	1	
3.4.2. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)	1	
3.4.3. Прыжки в длину с места на результат.	1	
3.5. Метание:	5	
3.5.1. Метание мячей в цель на дальность, ширина коридора — 10—15 м	1	

3.5.2. Тестирование мяча в цель на дальность.	1	
3.5.3. Метание мячей в горизонтальную цель (на стене, баскетбольный щит, мишень).	1	
3.5.4. Метание мяча в двигающуюся цель.	1	
3.5.5. Контрольный урок по лёгкой атлетике.		1
4. Лыжная подготовка	15	1
4.1. Теоретические сведения:	2	
4.1.1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
4.1.2. Первая помощь при обморожении.	1	
4.2. Строевые упражнения:	1	
4.2.1. Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».	1	
4.3. Передвижения на лыжах:	7	
4.3.1. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	
4.3.2. Отработка навыка попеременного двухшажного хода.	1	
4.3.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	
4.3.4. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	
4.3.5. Ознакомление с попеременным одношажным ходом.	1	
4.3.6. Отработка техники попеременного одношажного хода.	1	
4.3.7. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)	1	
4.4. Спуски, повороты, торможение:	5	
4.4.1. Спуски в средней стойке.	1	
4.4.2. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	
4.4.3. Подъём на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	
4.4.5. Передвижение и спуск на лыжах змейкой.	1	
4.5 Контрольный урок по лыжной подготовке.		1
5. Подвижные и спортивные игры:	25	1
5.1. Теоретические сведения:	2	
5.1.1. Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.	1	

5.1.2. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	1	
5.2. Подвижные игры:	1	
5.2.1. «Музыкальные змейки», «Найди предмет»	1	
5.3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	2	
5.3.1. «Светофор», «Запрещенное движение».	1	
5.3.2.«Фигуры».	1	
5.4. Игры с бегом и прыжками:	3	
5.4.1. «Кто обгонит?», «Пустое место».	1	
5.4.2. «Бездомный заяц», «Волк во рву».	1	
5.4.3. «Два Мороза».	1	
5.5. Игры с бросанием, ловлей и метанием:	2	
5.5.1. «Подвижная цель».	1	
5.5.2. «Обгони мяч».	1	
5.6. Игры зимой:	2	
5.6.1. «Снежком по мячу»	1	
5.6.2. «Крепость»	1	
5.7. Подготовка к спортивным играм:	13	
5.7.1. Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	1	
5.7.2. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	
5.7.3. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	
5.7.4. Подвижная игра вышибалы через сетку.	1	
5.7.5. Ознакомление с правилами игры «Пионербол», расстановка игроков на площадке.	1	
5.7.6. Передача мяча руками, ловля его.	1	
5.7.7. Подача мяча одной рукой снизу.	1	
5.7.8. Учебная игра «Пионербол»	1	
5.7.9.Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	
5.7.10. Ведение мяча.	1	
5.7.11. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	1	
5.7.12. Баскетбольные упражнения	1	
5.7.13. Контрольный урок по подвижным и спортивным играм.		1
6. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)	9	1

6.1. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).	1	
6.2. Ходьба до различных ориентиров.	1	
6.3. Бег по начертанным на полу ориентирам.	1	
6.4. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	
6.5. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.	1	
6.6. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	1	
6.7. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться.	1	
6.8. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.	1	
7. Годовая контрольная работа		1
ИТОГО	97	5