

Российская Федерация  
Министерство образования Саратовской области

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области «Школа для обучающихся по адаптированным  
образовательным программам № 1 г. Саратова»*

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по  
учебной работе

*Е.Г. Кортяева*

30 августа 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

*Е.Б. Мельник*

из от 31.08.17 г. № 119/01-12

## Рабочая программа по физической культуре

*1-3 классы*

*АООП ОУО (ИН) (вариант 1)*

*2017- 2018 учебный год*

Рассмотрена на заседании МО  
протокол № 1 от 30.08.2017 г.

Руководитель

*С.А.Ткаченко*

## Пояснительная записка

Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год, 3 часа в неделю в 1 классе, 102 часа в год, 3 часа в неделю - 2-3 классы.

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

**Основная цель изучения** данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

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

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Содержание программы** отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;
- упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки;
- укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

### **Легкая атлетика**

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

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в

длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

### **Лыжная подготовка**

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

Практический материал. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

### **Игры**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программного материала:**

#### **Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  
представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;  
подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;  
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;  
самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  
подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;  
совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  
оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  
знание спортивных традиций своего народа и других народов;  
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;  
знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  
знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Календарно-тематический план учебного предмета «Физическая культура»  
1 А класс**

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	дата	
				план	факт
	<b>1 четверть</b>	<b>24</b>			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1	Техника безопасности на уроках физкультуры		
2	Построение в колонну по одному	1			
3	Построение в шеренгу	1			
4	Повороты переступанием	1			
5	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1			
6	Ходьба и бег в рассыпную Подвижная игра «Вызов номера»	1			
7	Перестроение в круг из шеренги	1			
8	Ходьба и бег по кругу. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1			
9	Ходьба и бег по кругу	1			
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	Техника прыжка с места		
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы	1			
12	Ходьба по скамейке на носках	1			
13	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты. Подвижная игра «Лисы и куры»	1			
14	Ходьба и бег между предметами	1			
15	Перестроение в круг между предметами. Подвижная игра «К своим флажкам»	1			
16	Метание на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	Техника метания мяча		
17	Лазанье по гимнастической стенке	1			
18	Ходьба и бег по кругу	1			
19	Перебрасывание мяча друг другу Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1			
20	Бег змейкой Забрасывание мяча в корзину Подвижная игра «Пятнашки».	1			
21	Повороты прыжком на месте Подвижная игра «Горелки».	1			
22	Ходьба и бег парами Подвижная игра «Третий лишний».	1	Народные игры		
23	Перестроение из колонны по два в	1			

	колонну по одному				
24	Перепрыгивание через шнур Подвижная игра «Третий лишний».	1			
	<b>2 четверть</b>	<b>24</b>			
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях	1	Легкая атлетика		
26	Прыжки с высоты Подвижная игра «Лисы и куры»	1			
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы	1			
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1			
29	Метание мяча на дальность Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
30	Ходьба и бег врассыпную Подвижная игра «Лисы и куры»	1			
31	Перестроение в круг	1			
32	Ведение мяча одной рукой Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1			
34	Подвижные игры «Кто быстрее?», «Охотники и утки»	1			
35	Прыжок в длину с места	1	Техника прыжка с места		
36-37	Ходьба и бег между предметами Игра «Два Мороза»	2			
38	Прыжки через короткую скакалку на месте Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка»	1			
39	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	1			
40	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед Игра «У медведя во бору...»	1			
41	Метание мешочков в вертикальную цель Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка»	1	Народные игры		
42-43	Ходьба и бег в колонне по одному	2			
44	Ходьба по полу по начерченной линии Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки»	1			
45	Ходьба по полу по начерченной линии Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки»	2			
46	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки»	1			



47	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два Мороза».	1	Народные игры		
48	Общеразвивающие упражнения Игры	1			
	<b>3 четверть</b>	<b>30</b>			
49	Прыжок в длину с места Лыжи Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Сведения о применении лыж в быту, занятия на лыжах как средство закаливания организма.	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
50	Лыжи Повороты на месте с переступанием	1			
51	Лыжи Повороты на месте с переступанием	1			
52	Передвижения попеременно двухшажным ходом	1			
53	Лыжи. Ходьба на лыжах след в след	1			
54	Лыжи. Ходьба на лыжах след в след	1	Зимние виды спорта		
55-56	Лыжи. Передвижение скользящим шагом	2			
57	Передвижение скользящим шагом	1			
58-59	Повороты на месте с переступанием. Передвижение скользящим шагом	2			
60	Медленный бег	1			
61-62	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2			
63	Прыжки в высоту с шага Игра «Съедобное и несъедобное»	1			
64-65	Прыжки в длину с места	2	Техника прыжка с места		
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1			
67-68-69	Упражнения на развитие координации и равновесия Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	3			
70	Игры «Г ололедица», «Дерево»	1			
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1			
72	Ходьба с изменением направления движения	1	Народные игры		

	Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»				
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!»	1			
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1			
75	Пролазание в обруч	1			
76	Прыжки из обруча в обруч	1			
77	Ходьба с ускорением темпа	1			
78	Ходьба с замедлением темпа	1			
	<b>4 четверть</b>	<b>24</b>			
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мышь»	1			
80	Ползание по гимнастической скамейке	1			
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1			
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы»	1			
83- 84	Ползание по наклонной скамье	2			
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1			
86	Метание набивного мяча	1			
87- 88	Метание малого мяча	2	Техника метания мм		
89	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1			
90- 91	Прыжки в длину с разбега	2			
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	1			
93- 94	Бег на скорость 30 метров	2			
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1			
96	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кегли!», «Передача мяча»	1	Народные игры		
99	Итоговое занятие. Игры.	1			

## Календарно-тематический план учебного предмета

### «Физическая культура»

#### 2 А класс

№п/ п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	дата	
				план	факт
	<b>1 четверть</b>	<b>24</b>			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1	Техника безопасности на уроках физкультуры		
2	Построение в колонну по одному	1			
3	Перестроение в колонну по три	1			
4	Повороты переступанием	1			
5	Построение в шеренгу	1			
6	Ходьба и бег в рассыпную	1			
7	Перестроение в круг из шеренги	1			
8	Ходьба и бег по кругу	1			
9	Ходьба и бег по кругу	1			
10	Прыжки с мягким приземлением на полусогнутые ноги	1			
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы	1			
12	Ходьба по скамейке на носках	1			
13	Поворот прыжком. Спрыгивание с высоты	1			
14	Ходьба и бег между предметами	1			
15	Перестроение в круг между предметами	1			
16	Метание на дальность	1	Техника метания м м		
17	Лазанье по гимнастической стенке	1			
18	Ходьба и бег по кругу	1			
19	Перебрасывание мяча друг другу	1			
20	Бег змейкой Забрасывание мяча в корзину	1			
21	Повороты прыжком на месте	1			
22	Ходьба и бег парами	1			
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1			
24	Перепрыгивание через шнур	1			
	<b>2 четверть</b>	<b>24</b>			
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях	1			
26	Прыжки с высоты	1			
27	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы	1			
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	1			
29	Метание мяча на дальность	1	Техника метания		

			мм		
30	Ходьба и бег враспынную	1			
31	Перестроение в круг	1			
32	Ведение мяча одной рукой	1			
33	Подвижные игры «Метко в цель», «Кто быстрее?»	1			
34	Подвижные игры «Кто быстрее?» «Охотники и утки»	1	Народные игры		
35	Прыжок в длину с места	1			
36	Ходьба и бег между предметами	1			
37	Подвижные игры «Салочки», «Мышеловка» Ходьба между предметами	1			
38	Прыжки через короткую скакалку на месте	1			
39	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	1			
40	Подвижные игры «Мышеловка», «Охотники и утки» Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед	1			
41-42	Метание мешочков в вертикальную цель	2			
43	Подвижные игры «Штандр», «Перестрелка»	1			
44-45	Ходьба по полу по начерченной линии	2			
46	Подвижные игры	1			
47	Ходьба и бег в колонне по одному	1			
48	Общеразвивающие упражнения Игры	1			
	<b>3 четверть</b>	<b>30</b>			
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжи Повороты на месте с переступанием	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки		
50	Лыжи Повороты на месте с переступанием	1			
51	Лыжи Скользящий шаг	1			
52	Лыжи Скользящий шаг	1			
53	Передвижение скользящим шагом	1			
54	Передвижение скользящим шагом	1			
55-56	Лыжи Повороты на месте с переступанием	2	Зимние виды спорта		
57	Передвижение попеременно двухшажным ходом	1			

58-59	Повороты на месте с переступанием. Передвижение скользящим шагом	2			
60	Медленный бег	1	Легкая атлетика		
61-62	Бег на месте с высоким подниманием бедра	2			
63	Прыжки в высоту с шага Игра «Съедобное и несъедобное»	1			
64-65	Прыжки в длину с места	2	Техника прыжка с места		
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1			
67-68-69	Упражнения на развитие координации и равновесия Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	3			
70	Игры «Гололедица», «Дерево»	1	Народные игры		
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1			
72	Ходьба с изменением направления движения Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»	1			
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!»	1			
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1			
75	Пролазание в обруч	1			
76	Прыжки из обруча в обруч	1			
77	Ходьба с ускорением темпа	1			
78	Ходьба с замедлением темпа	1			
	<b>4 четверть</b>	<b>24</b>			
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши»	1			
80	Ползание по гимнастической скамейке	1			
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1			
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы»	1			
83-84	Ползание по наклонной скамье	2			
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1			
86	Метание набивного мяча	1			
87-	Метание малого мяча	2	Техника метания		

88			М М		
89	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1			
90-91	Прыжки в длину с разбега	2			
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	1			
93-94	Бег на скорость 30 метров	2			
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1			
96	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»	1			
99	Подвижные игры с элементами ОРУ	1			
100	Подвижные игры с элементами ОРУ	1			
101	Подвижные игры	1			
102	Подвижные игры	1			

## Календарно-тематический план учебного предмета

### «Физическая культура»

#### 3Б класс

№п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЦОР	дата	
				план	факт
	<b>1 четверть</b>	<b>24</b>			
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры	1	Техника безопасности и на уроках физкультуры		
2	Построение в колонну по одному	1			
3	Перестроение в колонну по три	1			
4	Ходьба в быстром темпе. Ходьба в присяде	1			
5	Построение в шеренгу	1			
6	Быстрый бег на месте до 10 секунд	1			
7	Перестроение в круг из шеренги	1			
8	Ходьба и бег по кругу	1			
9	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров	1			
10	Прыжки с мягким приземлением на	1	Техника		

	полусогнутые ноги		прыжка с места		
11	Ходьба боком приставным шагом, перешагивая через предметы	1			
12	Ходьба по скамейке на носках	1			
13	Челночный бег 3 по 10м	1			
14	Ходьба и бег между предметами	1			
15	Челночный бег 3 по 10м	1			
16	Метание на дальность	1	Техника метания мяча		
17	Лазанье по гимнастической стенке	1			
18	Ходьба и бег по кругу	1			
19	Перебрасывание мяча друг другу	1			
20	Бег змейкой Забрасывание мяча в корзину	1			
21	Повороты прыжком на месте	1			
22	Ходьба и бег парами	1			
23	Перестроение из колонны по два в колонну по одному	1			
24	Перепрыгивание через шнур	1			
	<b>2 четверть</b>	<b>24</b>			
25	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях	1			
26	Прыжки с высоты	1			
27	Элементы акробатических упражнений Кувырок назад	1			
28	Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд	1			
29	Метание мяча на дальность	1			
30	Ходьба и бег враспынную	1			
31	Вис на рейке гимнастической стенки на время	1			
32	Ведение мяча одной рукой	1			
33	Равновесие «ласточка»	1			
34	Подвижные игры «Кто быстрее?» «Охотники и утки»	1			
35	Прыжок в длину с места	1	Техника прыжка с места		
36	Ходьба и бег между предметами	1			
37	Ходьба и бег между предметами Игра «Два Мороза»	1			
38	Прыжки через короткую скакалку на месте	1			
39	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд	1			
40	Подвижные игры «Ниточка и иголочка». «Два Мороза»	1	Народные игры		
41-42	Метание мешочков в вертикальную цель	2			

43	Ходьба и бег в колонне по одному	1			
44-45	Бег в медленном темпе	2			
46	Бег на месте с высоким подниманием бедра	1			
47	Подвижные игры с элементами ОРУ.	1			
48	Общеразвивающие упражнения Игры	1			
	<b>3 четверть</b>	<b>30</b>			
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Лыжи Повороты на месте с переступанием	1	Техника безопасности и на уроках лыжной подготовки		
50	Лыжи Повороты на месте с переступанием	1			
51	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом	1			
52	Лыжи. Обучение попеременному двухшажному ходу	1			
53	Лыжи Обучение скользящему шагу	1			
54	Лыжи Передвижение скользящим шагом	1			
55-56	Передвижение скользящим шагом	2	Зимние виды спорта		
57	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	1			
58-59	Передвижение попеременно двухшажным ходом	2			
60	Передвижение скользящим шагом	1			
61-62	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.	2			
63	Прыжки в высоту с шага Игра «Съедобное и несъедобное»	1			
64-65	Прыжки в длину с места	2			
66	Ходьба парами по гимнастической скамейке	1			
67-68-69	Упражнения на развитие координации и равновесия Игры для развития координационных способностей «Нос, нос, нос, лоб», «Птицы» Комплекс упражнений в равновесии «Дорожка»	3			
70	Игры «Гололедица», «Дерево»	1			
71	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам	1			
72	Ходьба с изменением направления движения	1			



	Игры «Ходим как великан», «Ходьба гуськом»				
73	Игры «День и ночь», «Здравствуйте, дедушка!»	1	Народные игры		
74	Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт	1			
75	Пролазание в обруч	1			
76	Прыжки из обруча в обруч	1			
77	Ходьба с ускорением темпа	1			
78	Ходьба с замедлением темпа	1			
	<b>4 четверть</b>	<b>24</b>			
79	Игры «Класс-смирно!», «Сова и мыши»	1			
80	Ползание по гимнастической скамейке	1			
81	Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине	1			
82	Игры «Голова дракона», «С кочки на кочку», «Медведь и пчёлы»	1			
83-84	Ползание по наклонной скамье	2			
85	Игры «Запрещённое движение», «Лиса и куры»	1			
86	Метание набивного мяча	1			
87-88	Метание малого мяча	2	Техника метания мм		
89	Игры с мячом «Попробуй - отбери!», «Мяч по кругу», «Попади в круг»	1			
90-91	Прыжки в длину с разбега	2			
92	Игры «Зайцы в огороде», «Тише едешь – дальше будешь»	1			
93-94	Бег на скорость 30 метров	2	Легкая атлетика		
95	Подвижные игры «Два дома», «Кто быстрее»	1			
96	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
97	Метание малого мяча на дальность с разбега	1			
98	Игры «Гонка крабов», «Сбей кеглю!», «Передача мяча»	1			
99	Подвижные игры	1	Подвижные игры		
100	Подвижные игры на воздухе	1			
101	Подвижные игры на воздухе	1			
102	Подвижные игры	1			