

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза П.И. Захарова
с.Троицкое муниципального района Сызранский Самарской области

«Рассмотрена на заседании МО
учителей начальных классов»
Руководитель МО

Городнова Л.Н.
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Проверена
Заместитель директора по
УВР _____
Красильникова Н.А.

30.08.2023 г.

Утверждена
Приказом
№ 141/1- ОД от 30.08.2023
Директор школы:

Фомин В.А.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
(в классе)
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ВАРИАНТ 6.2
1 - 4 КЛАССЫ

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – Программа) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (Пр. Минобрнауки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"), примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА ГБОУ СОШ с. Троицкое и ИУП.

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа за пять учебных лет (варианты 6.2 АООП НОО НОДА) три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа.

1. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;

— формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;

— формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;

— эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;

— понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;

— формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

— понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

—определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

— умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

— овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

Основное содержание

1 класс

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. ТБ НА УРОКАХ.

Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.

Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики

Легкая атлетика (Ходьба) Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Понятие о начале ходьбы и бега.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

(Бег) Перебежки группами и по одному 15-20 м.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».

Чередование бега и ходьбы на расстоянии.

Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».

Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».

(Прыжки) Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.

Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».

Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.

Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.

Обучение прыжку в длину с места.

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.

Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».

Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».

Метание колец на шести. Игра «Метко в цель».

Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». Правила безопасного поведения на природе.

Гимнастика Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Упражнения без предметов

Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища

Выполнение упражнений для мышц шеи.

Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе.

Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».

Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднимание и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».

Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.

Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».

Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».

Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе.

Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.

Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».

Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднятие ног.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.

Упражнения с предметами

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.

Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднятие гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднятие рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».

Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».

Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание

Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см.

Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо». Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

Передвижение на лыжах

Подвижные игры

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».

Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.

Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».

ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.

ОРУ. Игра «Наблюдатель».

Коррекционная игра «Запомни порядок».

Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».

Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».

Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».

Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».

2 класс

Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности).

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых.

Легкая атлетика. Ходьба. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. 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. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя.

Бег. Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Обучение бегу с простейшими препятствиями.

Чередование ходьбы и бега. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Бег с препятствиями.

Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. Прыжки с небольшого разбега в длину с шага.

Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.

Прыжки в длину и в высоту с шага.

Гимнастика. Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш», «Класс стой, стройся!». Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку.

Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения для расслабления мышц. ОРУ. Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота. Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук.

Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.

Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Отработка движений на вдох и на выдох.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.

Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног.

Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.

Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.

Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.

Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.

Выполнение ОРУ с малыми обручами. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.

Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам.

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках.

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Обучение кувырку вперед по наклонным матам.

Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корректирующих упражнений.

Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость.

Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см.

Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».

Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.

Повторение упражнений на лазание.

Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах.

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода.

Попеременно-двухшажный ход.

Передвижение на лыжах до 500 м.

Подвижные игры. Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу». Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.

ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Игра «Запомни порядок». «Удочка»

Игра «Пустое место». «Наблюдатель»

Эстафеты.

Подвижная игра «Снежный ком»

Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки»

Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча. ОРУ. Игра «Выбивной».

Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы». Поведение в местах массового скопления людей.

Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре.

Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».

Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом.

Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.

Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.

Игры с элементами бега и прыжков.

3 класс

Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Физическое развитие. Осанка.

Физические качества.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Легкая атлетика. Ходьба. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ходьба с сохранением правильной осанки.

Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.

Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча.

Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег 3*5 метров.

Повторение челночного бега.

Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.

Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег.

Повторение игр с бегом и прыжками.

Эстафеты с элементами бега и прыжков.

Прыжки. Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».

Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.

Гимнастика.

Строевые упражнения Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.

Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Способы закаливания. ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.

Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».

Общеразвивающие упражнения без предметов Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.

Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.

Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.

Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.

Поочередное поднятие ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Игра «Запрещенное движение».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием

Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Переноска грузов и передача предметов

Упражнения с предметами Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.

Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч.

Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.

Элементы акробатических упражнений Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине.

Лазание и перелазание. Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево.

Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.

Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.

Повторение упражнений на лазание. Утренняя гимнастика.

Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Виды подъемов и спусков

Передвижение на лыжах до 500 м

Подвижные игры. Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Игра «Запомни порядок», «Удочка». Коррекционная игра «Что изменилось».

Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем».

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.

Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Разучивание игры «Наблюдатель».

Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».

Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий».

Игры с лазанием «Выше ноги от земли»

Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».

Эстафеты

Метание. 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.

4 класс

Знания о физической культуре Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития. Чистота одежды и обуви.

Значение правильной осанки для здоровья человека. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Легкая атлетика

Ходьба. Ходьба с различными положениями и движениями рук.

Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами.

Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами.

Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок.

Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Обучение медленному бегу до 3 минут.

Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут.

Выполнение бега на скорость до 40 м.

Высокий старт. Повторный бег на скорость.

Низкий старт.

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

Челночный бег. Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.

Прыжки. Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».

Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».

Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».

Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.

Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.

Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.

Метание. Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.

Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров).

Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

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.

Гимнастика. Теория. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте.

Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.

Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два
Обучение ходьбе «Змейкой».

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук.
Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук.

Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук.

Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).

Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении.

Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера.

Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.

Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами.

Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

Упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед.

Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.

Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.

Элементы акробатических упражнений. Обучение кувырмам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.

Повторение техники кувырков вперед и назад.

Лазание и перелазание Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Перелазание через коня. Вис на рейке на руках.

Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Виды подъемов и спусков

Передвижение на лыжах до 500 м

Спуски, повороты, торможения.

Подвижные игры Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».

ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».

Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».

Игра «Запомни порядок», «Удочка».

Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».

Повторение игры «Салки». ОРУ.

Игра «Охотники и утки», «Выбивной».

ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи».

ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».

Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.

Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку.

ОРУ. Учебная игра через сетку.

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».

Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».

Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов
1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятие о правильном питании. ТБ НА УРОКАХ.	1
2	Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.	1
3	Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1
4	Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики.	1
5	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
6	Понятие о начале ходьбы и бега.	1
7	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	1
8	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
9	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
10	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1
11	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1
12	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».	1
13	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
14	Бег на носках. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	1
15	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».	1
16	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1
17	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.	1
18	Прыжки назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	1
19	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	1
20	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	1
21	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	1
22	Прыжки в длину с места.	1
23	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста.	1
24	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	1
25	ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение.	1
26	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу.	1
27	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	1
28	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг.	1
29	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
30	Основные исходные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1
31	Упражнения для мышц шеи.	1
32	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1
33	Укрепление мышц спины и шеи. Игра «Пумба-худышка».	1
34	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Игра «Пумба-	1

	худышка».	
35	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1
36	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса для укрепления голеностопных суставов и стоп. Игра «Карлики – великаны».	1
37	Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».	1
38	Упражнения для мышц ног. Игра «Мы – солдаты».	1
39	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	1
40	Обучение глубокому дыханию. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».	1
41	Упражнения для развития мышц кистей и пальцев.	1
42	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища.	1
43	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
44	Укрепление мышц туловища. Игра «Удочка».	1
45	Укрепление мышц туловища.	1
46	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1
47	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
48	Упражнения с гимнастическими палками.	1
49	Комплекс упражнений с флажками. Игра «Салки».	1
50	Упражнения с малыми обручами.	1
51	Комплекс упражнений с малыми мячами. Игра «Пустое место».	1
52	Упражнения с малыми мячами. Игра «Мяч соседу».	1
53	Комплекс упражнений с большими мячами. Игра «Мяч соседу».	1
54	Упражнения с большими мячами.	1
55	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	1
56	Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.	1
57	Переползание на четвереньках по коридору длиной 15-20 см на гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	1
58	Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.	1
59	Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».	1
60	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».	1
61	Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».	1
62	Перелезание сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Игра «Наблюдатель».	1
63	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.	1
64	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо».	1
65	Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».	1
66	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	1
67	Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
68	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	1
69	Передвижение на лыжах.	1

70	Передвижение на лыжах	1
71	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1
72	ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».	1
73	Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.	1
74	Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».	1
75	ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.	1
76	ОРУ. Игра «Наблюдатель».	1
77	Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
78	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	1
79	Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».	1
80	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».	1
81	Прыжки с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».	1
82	Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».	1
83	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игры с бегом «Гуси-лебеди», «День-ночь»	1
84	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки». ОРУ.	1
85	Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».	1
86	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».	1
87	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1
88	Повторение. Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. ОРУ.	1
89	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1
90	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1
91	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1
92	Прием и передача мяча в колонне. Игра «Кого назвали - тот и ловит».	1
93	Метание. Правильный захват для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	1
94	Броски и ловля волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.	1
95	Броски и ловля волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.	1
96	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.	1
97	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».	1
98	Метание колец на шести. Игра «Метко в цель».	1
99	Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель».	1

2 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов
1	Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Понятие о правильном питании.	1
2	Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятия опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.	1
3	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1
4	Ходьба с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка»	1
5	Ходьба в чередовании с бегом.	1
6	Ходьба в чередовании с бегом.	1
7	Ходьба с изменением скорости.	1
8	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1
9	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1
10	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1
11	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Игра «Говорящий мяч».	1
12	Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Игра «Светофор».	1
13	Бег с простейшими препятствиями.	1
14	Чередование ходьбы и бега. Игра «Уголки».	1
15	Бег с преодолением простейших препятствий Игра «Уголки».	1
16	Бег с препятствиями. Игра «Гуси-лебеди».	1
17	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «К своим флажкам».	1
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1
19	Прыжки назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	1
20	Прыжки с небольшой высоты. Правильное приземление. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».	1
21	Прыжки с небольшого разбега в длину с шага. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
22	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	1
23	Прыжки в длину и в высоту с шага. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш», «Класс стой, стройся!».	1
25	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	1
26	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1
27	Упражнения для расслабления мышц. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
28	Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота Игра «Летает - не летает».	1
29	Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.	1
30	Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».	1
31	Основные положения рук, ног, туловища, головы.	1

32	Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево.	1
33	Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.	1
34	Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями.	1
35	Отработка движений на вдох и на выдох.	1
36	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.	1
37	Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища. Комплекс ОРУ.	1
38	Упражнения на расслабление мышц.	1
39	Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.	1
40	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.	1
41	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп.	1
43	Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.	1
44	Ходьба по ребристой доске, канату, гимнастической палке.	1
45	Укрепление мышц туловища.	1
46	Укрепление мышц туловища.	1
47	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.	1
48	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
49	Упражнения с гимнастическими палками.	1
50	Комплекс ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.	1
51	ОРУ с малыми обручами. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
52	Комплекс упражнений с малыми мячами. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
53	Упражнения с малыми мячами.	1
54	Комплекс упражнений с большими мячами.	1
55	Упражнения с большими мячами.	1
56	Кувырок вперед по наклонным матам. ОРУ.	1
57	Стойка на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.	1
58	Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	1
59	Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка».	1
60	Подлезание под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».	1
61	Перелезание через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	1
62	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1
63	Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».	1
64	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	1
65	Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
66	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	1
67	Передвижение на лыжах	1
68	Передвижение на лыжах	1
69	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	1

70	Попеременно-двухшажный ход на лыжах	1
71	Передвижение на лажах до 500 м	1
72	Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)	1
73	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу).	1
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1
78	Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	1
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	1
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1
81	Игра «Запомни порядок». «Удочка»	1
82	Игра «Пустое место». «Наблюдатель»	1
83	Эстафеты.	1
84	Подвижная игра «Снежный ком»	1
85	Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки»	1
86	Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»	1
87	Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1
88	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.	1
89	Ходьба с изменением направления по команде учителя. ОРУ.	1
90	Метание. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча.	1
91	Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивной».	1
92	Метание большого мяча. ОРУ. Игра «Выбивной».	1
93	Броски набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы».	1
94	Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1
95	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре.	1
96	Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	1
97	Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство.	1
98	Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.	1
99	Повторение. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	1
100	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1
101	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.	1
102	Игры с элементами бега и прыжков.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Тема урока	Количес тво часов
1	Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Понятие о правильном питании.	1
2	Физическое развитие. Осанка.	1
3	Физические качества.	1
4	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	1
5	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Правильное положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	1
6	Правила дыхания во время ходьбы и бега.	1
7	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
8	Ходьба с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.	1
9	Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).	1
10	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	1
11	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».	1
12	Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки». Движение по дороге при отсутствии тротуара.	1
13	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	1
14	Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	1
15	Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	1
16	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
17	Прыжки в длину и высоту с шага. Игра «К своим флажкам».	1
18	Прыжки с небольшого разбега в длину.	1
19	Прыжки с прямого разбега в длину.	1
20	Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».	1
21	Элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ,	1
22	Прыжки в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	1
23	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий.	1
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1
25	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку.	1
26	ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами.	1
27	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.	1

28	Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра	1
29	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета.	1
30	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.	1
31	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.	1
32	Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.	1
33	Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.	1
34	Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.	1
35	Ритмичное дыхание при ходьбе и беге, усиленное дыхание.	1
36	Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой..	1
37	Упражнения на расслабление мышц.	1
38	Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.	1
39	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
40	Различные движения головой, руками, туловищем до остановки по команде.	1
41	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка».	1
43	Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.	1
44	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
45	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	1
46	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	1
47	Переноска грузов и передача предметов	1
48	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
49	Упражнения с гимнастическими палками	1
50	Упражнения с флажками.	1
51	ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
52	Упражнения с обручами	1
53	Упражнения с большими мячами.	1
54	Упражнения с большими мячами.	1
55	Упражнения с большими мячами. Игра «Мяч среднему».	1
56	Упражнения с набивными мячами.	1
57	Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ.	1
58	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.	1
59	Ползание по стенке приставными шагами вправо и влево.	1
60	Повторение. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.	1
61	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.	1

62	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.	1
63	Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика.	1
64	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	1
65	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.	1
66	Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	1
67	Передвижение на лыжах	1
68	Передвижение на лыжах	1
69	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	1
70	Виды подъемов и спусков	1
71	Передвижение на лыжах до 500 м	1
72	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Правила игр	1
73	Правила игр. Игра «Салки маршем».	1
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1
78	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки». Укусы насекомых.	1
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	1
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1
81	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».	1
82	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».	1
83	Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий».	1
84	Игры с лазанием «Выше ноги от земли»	1
85	Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».	1
86	Эстафеты	1
87	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.	1
88	Ходьба в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1
89	Ходьба с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Газ в доме. Польза и опасность.	1
90	Броски и ловля волейбольных мячей.	1
91	Метание колец на шести.	1
92	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1
93	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1
94	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1
95	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ.	1
96	Повторение. Челночный бег. Игра «Кегли». Посторонние предметы. Опасное любопытство.	1
97	Эстафетный бег. Встречная эстафета.	1
98	Повторение. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.	1
99	Повторение. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	1
100	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег.	1

	Игра «гонка мячей в колоннах». Правила поведения в местах массового скопления людей.	
101	Повторение. Игры с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.	1
102	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема урока	Дата
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития. Понятие о правильном питании.	1
2	Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ.	1
3	Понятие о предварительной и исполнительной командах. Игра «Совушка».	1
4	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	1
5	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1
6	ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1
7	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Игра «Совушка».	1
8	Ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».	1
9	Ходьба в полуприседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	1
10	Ходьба с перекатом с пятки на носок. ОРУ.	1
11	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	1
12	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Игра «Салки».	1
13	Медленный бег до 3 минут. Комплекс ОРУ.	1
14	Низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди».	1
15	Бег на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1
16	Высокий старт. Повторный бег на скорость. Игра «У медведя во бору».	1
17	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
18	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
19	Челночный бег.	1
20	Прыжки на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».	1
21	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».	1
22	Повторение. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	1
23	Прыжки в высоту способом перешагивания. Правильное приземление.	1
24	Прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.	1
25	Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	1
26	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
27	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на	1

	месте. ОРУ. Игра «Удочка».	
28	Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.	1
29	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	1
30	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два	1
31	Ходьба «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».	1
32	Упражнения с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.	1
33	Наклоны туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».	1
34	Наклоны туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	1
35	Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).	1
36	Правильное грудное и диафрагмальное дыхание. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	1
37	Смешанное дыхание. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.	1
38	Ритмичное дыхание при ходьбе и беге, усиленному дыханию.	1
39	Упражнения с кистевым эспандером.	1
40	Упражнения с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».	1
41	Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.	1
42	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.	1
43	Упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение».	1
44	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1
45	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка».	1
46	Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.	1
47	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	1
48	Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».	1
49	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
50	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	1
51	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
52	Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка».	1
53	Упражнение с обручем.	1
54	Выполнение ОРУ с обручами. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
55	Упражнения с большими мячами.	1
56	Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по	1

	кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра	
57	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.	1
58	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом.	1
59	Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.	1
60	Кувырок назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	1
61	Повторение техники кувырков вперед и назад.	1
62	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.	1
63	Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».	1
64	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	1
65	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений. Подготовка к занятиям на лыжах.	1
66	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	1
67	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1
68	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1
689	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	1
70	Виды подъемов и спусков	1
71	Передвижение на лажах до 500 м	1
72	Спуски, повороты, торможения.	1
73	Опорный прыжок через козла.	1
74	Вскок на колено, соскок с колен.	1
75	Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод».	1
76	Повторение опорных прыжков через козла. Виды травм. Помощь при порезах.	1
77	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».	1
78	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	1
79	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	1
80	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1
81	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».	1
82	Повторение игры «Салки». ОРУ.	1
83	Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1
84	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.	1
85	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	1
86	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	1
87	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1
88	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	1
89	Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку.	1

	Безопасное электричество.	
90	ОРУ. Учебная игра через сетку.	1
91	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».	1
92	Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».	1
93	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1
94	Повторение. Бег по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	1
95	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1
96	Упражнения на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.	1
97	Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».	1
98	Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».	1
99	Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
100	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1
101	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1
102	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1