

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №144 ИМЕНИ МАРШАЛА СОВЕТСКОГО СОЮЗА Д.Ф. УСТИНОВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов Протокол №1 от «27» августа 2021 г. Председатель МО  /Бигдай Е.А./	ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по УВР  /Бигдай Е.А. / «28» августа 2021 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Школы № 144 г.о.Самара  /Волохова Т.В./ «30» августа 2021 г. Приказ №90 от «30» августа 2021 г.
--	---	---

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (6.1.),

уровень обучения: начальное общее образование

составители: учителя физической культуры Разгулина Ф.М., Сазонова С.С., Алмаев А.А.

1. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Вариант 6.1. адресован обучающимся с НОДА, достигшим к моменту поступления в школу уровня развития, близкого возрастной норме и имеющим положительный опыт общения со здоровыми сверстниками.

Обучающийся с НОДА получает образование, сопоставимое на всех его уровнях, с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА. Категория детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата-неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата (типология двигательных нарушений И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько; классификация, К.А. Семеновой, Е.М. Мастюковой и М.К. Смуглиной; Международная классификация болезней 10-го пересмотра).

Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в Программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды.

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения щадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по литературному чтению составлена с учетом психофизических особенностей обучающихся с НОДА речи и разработана на основе:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 06.03.2019).
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 30 июня 2020 г. N 16 Санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)".
- Постановление Главного Государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 04.09.2014 № 276-ОД «Об утверждении Порядка регламентации и оформления отношений государственной и муниципальной образовательной организации, и родителей (законных представителей) обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов, осваивающих основные общеобразовательные программы на дому, в Самарской области». (с изм от 10 августа 2016 г. N 259-од)
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. N 1598.
- Примерные адаптированные основные образовательные программы начального общего образования по видам ОВЗ;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 23.08.2016 № 815-ТУ. «Об организации обучения на дому по основным общеобразовательным программам обучающихся, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов».
- ООП НОО МБОУ Школы № 144 г.о. Самара
- АООП НОО МБОУ Школы № 144 г.о. Самара.
- Устава МБОУ Школы № 144 г.о. Самара.
- Адаптированной общей образовательной программы начального общего образования для детей с ОВЗ (с НОДА)
- Учебного плана МБОУ Школы № 144 г.о. Самара;
- Календарного учебного графика МБОУ Школы № 144 г.о. Самара;

- Лях В. И. Физическая культура. Учебник. 1-4 классы, М.Просвещение,2019

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Коррекционно-развивающие цели и задачи.

Цель – оказание комплексной помощи обучающимся с НОДА в освоении рабочей программы учебной дисциплины, коррекция недостатков в развитии обучающихся, развитие жизненной компетенции, интеграция в среду сверстников без НОДА.

Требования к результатам реализации программы коррекционной работы по направлению: *«Психологическая коррекция познавательных процессов»*:

- Развитие у ребёнка любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы, включаться в совместную со взрослым исследовательскую деятельность.
- Умение самостоятельно конструировать по моделям, использовать пространственные и метрические признаки предметов, использование словесного обозначения пространственных отношений.
- Увеличение объема произвольной памяти в зрительной, слуховой и осязательной модальности.
- Умение ребенка выделить, осознать и принять цели действия.
- Умение планировать свою деятельность по времени и содержанию.
- Умение контролировать свои действия и вносить необходимые коррективы.

- Умение обратиться к взрослым при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи.

Место учебного предмета

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

2. Планируемые результаты

для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1)

Предметные результаты обучающихся с НОДА, включают освоенные обучающимися знания и умений, специфичных для каждой предметной области.

Результаты освоения дисциплины, полностью соответствуют требованиям программ для сверстников без НОДА и соответствуют рабочей программе по физической культуре за курс начальной школы 1-4 классов МБОУ «Школа № 144» г.о. Самара.

3. Содержание учебного предмета

Содержание курса адаптированной программы по физической культуре для детей с нарушением опорно-двигательного аппарата (вариант 6.1.) полностью соответствуют рабочей программе физической культуре за курс начальной школы 1-4 классов МБОУ «Школа № 144» г.о. Самара.

5. Способы организации обучения

Реализация рабочей программы для детей с НОДА (вариант 6.1) предусматривает использование базовых учебников для сверстников с типичным развитием.

В случае необходимости (выраженные двигательные расстройства, тяжелое поражение рук, препятствующее формированию графо-моторных навыков) рабочее место обучающегося с НОДА должно быть специально организовано в соответствии с особенностями ограничений его здоровья. Необходимо предусмотреть наличие персональных компьютеров, технических приспособлений (специальная клавиатура, различного вида контакторы, заменяющие мышь, джойстики, трекболы, сенсорные планшеты).

При реализации общеобразовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

6. Способы контроля

Осваивая основную образовательную Программу, требования к которой установлены действующим ФГОС, обучающийся с НОДА имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах. Эти специальные условия аттестаций конкретизируются применительно к особенностям обучающихся с НОДА по первому варианту ФГОС.

7. Тематическое планирование

1 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	РПВ
Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1	выполнение упражнений по частям, изучая	В.М.3.4.
	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1	каждую фазу движения	В.М.3.4.

	Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».		отдельно, а затем объединяя их в целое, выполнение движения в облегченных условиях выполнение движения в усложненных условиях использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т д), использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др), использование имитационных упражнений (например, «велосипед» в положение лежа, метание без снаряда и т д), подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса», «стойка аиста», «лягушка» — присесть, положив руки на колени, и т д), использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением), использование	
	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1		В.М.3.4.
	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1		В.М.3.4.
	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1		В.М.3.4.
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1		В.М.3.4.
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1		В.М.3.4.
	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1		В.М.3.4.
	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1		В.М.3.4.
	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		В.М.3.4.
	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1		В.М.3.4.
Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1		В.М.3.4.
	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	2		В.М.3.4.
	Эстафеты. Игры: «Пятнашки»,	3		В.М.3.4.
	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	3	В.М.3.4.	
	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	4	В.М.3.4.	
Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и	1	В.М.3.4.	

	куры» .		страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения, использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др), изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т д) изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола), использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и	
	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	2		В.М.3.4.
	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	2		В.М.3.4.
	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях Игра «Лисы и куры».	1		В.М.3.4.
	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	3		В.М.3.4.
	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	3		В.М.3.4.
	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	3		В.М.3.4.
	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1		В.М.3.4.
Подвижные игры на основе баскетбола	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	3		В.М.3.4.
	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй -мяч не теряй».	3		В.М.3.4.
Лыжная подготовка	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж.	1		В.М.3.4.
	Ступающий и скользящий шаг.	3		В.М.3.4.
	Ступающий шаг без палок .	2		В.М.3.4.
	Ступающий шаг с палками.	2		В.М.3.4.
	Скользящий шаг без палок .	3		В.М.3.4.
	Скользящий шаг с палками .	3		В.М.3.4.
	Повороты переступанием.	3		В.М.3.4.
	Подъёмы и спуски под склон.	2		В.М.3.4.
	Подъём лесенкой наискось.	1		В.М.3.4.
	Передвижение на лыжах до 1 км.	1		В.М.3.4.

Подвижные игры на основе баскетбола	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	развития мелкой моторики руки изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.	V.M.3.4.
	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1		V.M.3.4.
	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1		V.M.3.4.
	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей».	1		V.M.3.4.
	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей».	2		V.M.3.4.
Подвижные игры	Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки».	1		V.M.3.4.
	Подвижная игра «Лисы и куры».	3		V.M.3.4.
	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	3		V.M.3.4.
	Подвижная игра «К своим флажкам».	3		V.M.3.4.
	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	3		V.M.3.4.
Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	V.M.3.4.	
	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты.	3	V.M.3.4.	
	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	3	V.M.3.4.	
	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.	2	V.M.3.4.	
	Метание малого мяча в цель с места, из различных игра «Точный расчёт» положений;	1	V.M.3.4.	
	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель».	1	V.M.3.4.	

2 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	РПВ	
Легкоатлетические упражнения	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	1	выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое,	В.М.3.4.	
	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт	1	выполнение движения в облегченных условиях	В.М.3.4.	
	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1	выполнение движения в усложненных условиях	В.М.3.4.	
	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	1	использование сопротивлений	В.М.3.4.	
	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. п/и «Пятнашки»	1	(упражнения в парах, с амортизаторами и т д),	В.М.3.4.	
	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.	1	использование ориентиров при передвижении	В.М.3.4.	
	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	(звуковые, осязательные, обонятельные и др),	В.М.3.4.	
	Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча. «Кто дальше бросит».	1	использование имитационных упражнений	В.М.3.4.	
	Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. Подтягивания на перекладине.	1	(«велосипед» в положение лежа, метание без снаряда и т д),	В.М.3.4.	
	Свое место в колонне. Челночный бег 3х10 м. п/и «Лисы и куры»	1	подражательные упражнения	В.М.3.4.	
	Передвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1	(«как ходит медведь, лиса», «стойка аиста», «лягушка» — присесть, положив руки на колени, и т д),	В.М.3.4.
		Подвижная игра «Быстро	1	использование	В.М.3.4.

	встать в строй»		при ходьбе, беге	
	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1	лидера (дети ориентируются	В.М.3.4.
	Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	на звук шагов бегущего рядом	В.М.3.4.
	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/и «Бросай-поймай»	1	или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением),	В.М.3.4.
	Урок-игра. п/и «Бросай-поймай	1	использование страховки,	В.М.3.4.
	Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	помощи и сопровождения, которые дают уверенность	В.М.3.4.
	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте	1	ребенку при выполнении движения,	В.М.3.4.
	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	1	использование изученного движения в сочетании с другими	В.М.3.4.
	Урок-игра. п/и «Мяч водящему»	1	действиями (например,	В.М.3.4.
	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1	ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др),	В.М.3.4.
	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. «Мяч водящему».	1	изменение в процессе выполнения упражнений	В.М.3.4.
	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1	таких характеристик, как темп, ритм, скорость,	В.М.3.4.
	Урок-игра. п/и «Бросай - поймай»	1	ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т д)	В.М.3.4.
	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1	изменение исходных положений для выполнения упражнения	В.М.3.4.
	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	(например, сгибание и разгибание рук в	В.М.3.4.
	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1		В.М.3.4.
Гимнастика с элементами акробатики	Правила поведения в гимнастическом зале.	1		В.М.3.4.
	Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную	1		В.М.3.4.

	и с остановкой по сигналу.		упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола), использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.	
	Счет по три и перестроение в три шеренги. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	1		В.М.3.4.
	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1		В.М.3.4.
	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке парами.	1		В.М.3.4.
	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1		В.М.3.4.
	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	1		В.М.3.4.
	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1		В.М.3.4.
	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1		В.М.3.4.
	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	1		В.М.3.4.
	Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	1		В.М.3.4.
	ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках.	1		В.М.3.4.
	Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	1		В.М.3.4.

	Кувырок вперед из упора присев.	1	В.М.3.4.
	Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.	1	В.М.3.4.
	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	1	В.М.3.4.
	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1	В.М.3.4.
	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1	В.М.3.4.
	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1	В.М.3.4.
	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки -подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1	В.М.3.4.
	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	1	В.М.3.4.
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1	В.М.3.4.
	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом 30 м. Игра «Слушай сигнал».	1	В.М.3.4.
	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1	В.М.3.4.
	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на	1	В.М.3.4.

	одной лыже.		
	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1	В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1	В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1	В.М.3.4.
	Повороты переступанием вокруг носков.	1	В.М.3.4.
	Подъем ступающим шагом.	1	В.М.3.4.
	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1	В.М.3.4.
	Спуски в высокой стойке. Салки	1	В.М.3.4.
	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1	В.М.3.4.
	Спуски в низкой стойке. п/и «Слушай сигнал».	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «У кого красивее снежинка».	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Шире шаг».	1	В.М.3.4.
	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход без палок. п/и «Салки с домом».	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	В.М.3.4.
	Подъемы и спуски с	1	В.М.3.4.

	небольших склонов		
	Повороты переступанием	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	В.М.3.4.
	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. п/и «Снежные снайперы».	1	В.М.3.4.
	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	В.М.3.4.
	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	1	В.М.3.4.
	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	В.М.3.4.
	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	В.М.3.4.
	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Кто быстрее?»	1	В.М.3.4.
	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1	В.М.3.4.
Подвижные игры с элементами спортивный игр	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1	В.М.3.4.
	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1	В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1	В.М.3.4.
	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал -садись».	1	В.М.3.4.
	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1	В.М.3.4.
	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. «Передал -садись».	1	В.М.3.4.
	Ловля мяча на месте в	1	В.М.3.4.

	паре. «Играй-играй мяч не теряй».		
	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1	В.М.3.4.
	Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	1	В.М.3.4.
	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	1	В.М.3.4.
	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	1	В.М.3.4.
	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1	В.М.3.4.
	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	В.М.3.4.
Легкоатлетические упражнения	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1	В.М.3.4.
	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1	В.М.3.4.
	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1	В.М.3.4.
	Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1	В.М.3.4.
	Много скоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	В.М.3.4.
	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры».	1	В.М.3.4.
	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки»,	1	В.М.3.4.

	«Попрыгунчики-воробушки».		
	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек».	1	В.М.3.4.
	Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так»	1	В.М.3.4.
	Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».	1	В.М.3.4.
	«Охотник и утки», «Воробы и ворона». Соревнования.	1	В.М.3.4.

3 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	РПВ
Легкоатлетические упражнения	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника высокого старта. П/и «Пустое место»	1	выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения	В.М.3.4.
	Ходьба через препятствия. Бег с максимальной скоростью 30м. Строевые упражнения. Игра «Белые медведи»	1	отдельно, а затем объединяя их в целое, выполнение движения в облегченных условиях	В.М.3.4.
	Ходьба через, несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».	1	выполнение движения в усложненных условиях	В.М.3.4.
	Бег на результат 30, 60 м-учет. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1	использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т д),	В.М.3.4.
	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1	использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др),	В.М.3.4.
	Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину с разбега с зоны	1	использование	В.М.3.4.

	отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках .		имитационных упражнений (например, «велосипед» в положение лежа, метание без снаряда и т д),	
	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит».	1		В.М.3.4.
	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде».	1	подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса»), «стойка аиста», «лягушка» — присесть, положив руки на колени, и т д), использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением), использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения, использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др), изменение в процессе выполнения упражнений	В.М.3.4.
	Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет»	1		В.М.3.4.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Овладей мячом».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Мяч ловцу».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Охотники и утки».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Снайперы».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1		В.М.3.4.
	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1		В.М.3.4.
	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.	1		В.М.3.4.

	Игра «Передал - садись».		таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т д) изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола), использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.	
	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1		В.М.3.4.
	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1		В.М.3.4.
	Игра «Игра «Быстро и точно».	1		В.М.3.4.
Гимнастика с элементами акробатики	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1		В.М.3.4.
	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Игра: «Что изменилось?»	1		В.М.3.4.
	Лазанье по канату. Игра: «Что изменилось?»	1		В.М.3.4.
	Стойка на лопатках. Игра: «Что изменилось?»	1		В.М.3.4.
	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками. учет	1		В.М.3.4.
	«Мост» из положения лежа на спине. Игра: «Что изменилось?»	1		В.М.3.4.
	Упражнения в висе стоя и лежа. Передвижения противоходом.	1		В.М.3.4.
	Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация.	1		В.М.3.4.
	Команда «На первый-второй рассчитайся!».	1	В.М.3.4.	
	Упражнения в висе стоя и лежа.	1	В.М.3.4.	
Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1	В.М.3.4.		

	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет	1	В.М.3.4.
	Упражнения на гимнастической стенке.	1	В.М.3.4.
	Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. учет	1	В.М.3.4.
	Мост. 2-3 кувырка вперед	1	В.М.3.4.
	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	В.М.3.4.
	Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине.	1	В.М.3.4.
	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1	В.М.3.4.
	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	В.М.3.4.
	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля»	1	В.М.3.4.
	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля».	1	В.М.3.4.
Лыжная подготовка	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы.	1	В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом без палок.	1	В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал».	1	В.М.3.4.
	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».	1	В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом без	1	В.М.3.4.

	палок учет.		
	Передвижение скользящим шагом с палками учет.	1	В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1	В.М.3.4.
	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	1	В.М.3.4.
	Повороты переступанием вокруг носков.	1	В.М.3.4.
	Подъем ступающим шагом.	1	В.М.3.4.
	Повороты переступанием. Игра «По местам».	1	В.М.3.4.
	Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка».	1	В.М.3.4.
	Подъем «лесенкой» учет. п/и «Слушай сигнал»	1	В.М.3.4.
	Спуски в низкой стойке. Игра «Слушай сигнал».	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка».	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг».	1	В.М.3.4.
	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход без палок учет. Игра «Салки с домом».	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. п/и «Накаты».	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	В.М.3.4.
	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	В.М.3.4.
	Повороты	1	В.М.3.4.

	переступанием. Игра «Снежные снайперы».		
	Попеременный двухшажный ход с палками. учет	1	В.М.3.4.
	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	1	В.М.3.4.
	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	В.М.3.4.
	Передвижение на лыжах до 1,5 км п/и «Снежные снайперы».	1	В.М.3.4.
	Спуски в низкой стойке. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	В.М.3.4.
	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	В.М.3.4.
	Передвижение на лыжах до 1,5 км - учет. п/и «Кто быстрее?»	1	В.М.3.4.
	Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	1	В.М.3.4.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй».	1	В.М.3.4.
	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	1	В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. «У кого меньше мячей».	1	В.М.3.4.
	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	1	В.М.3.4.
	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1	В.М.3.4.
	Бег с остановками в шаге, с изменением	1	В.М.3.4.

	направления движения. «Передал -садись».		
	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1	В.М.3.4.
	Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	1	В.М.3.4.
	Игры «Пятнашки с освобождением», «Гонка мячей по кругу».	1	В.М.3.4.
	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). «Мяч соседу».	1	В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1	В.М.3.4.
	О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	1	В.М.3.4.
	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1	В.М.3.4.
Легкоатлетические упражнения	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1	В.М.3.4.
	Бег на 30м с высокого старта учет; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1	В.М.3.4.
	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	1	В.М.3.4.
	Челночный бег 3х10 м учет. Прыжок в длину с места. «Рыбак и рыбка», «Невод».	1	В.М.3.4.
	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. учет	1	В.М.3.4.
	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Игра «Лисы и куры».	1	В.М.3.4.

	Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1		В.М.3.4.
	Прыжки в длину с разбега. Учет Подвижная игра «Круг-кружочек».	1		В.М.3.4.
	Бег на 500 м в умеренном темпе. Игра «Так и так».	1		В.М.3.4.

4 класс

Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности	РПВ
Легкоатлетические упражнения	Техника безопасности во время занятий физической культурой.	1	выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое, выполнение движения в облегченных условиях выполнения движения в усложненных условиях использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т д), использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др), использование имитационных упражнений (например,	В.М.3.4.
	Ходьба с изменением длины и частоты шага Бег с заданным темпом и скоростью.	1		В.М.3.4.
	Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета	1		В.М.3.4.
	Бег на результат 30, 60. учет Круговая эстафета.	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину способом согнув ноги. Игра «Прыжки по полосам»	1		В.М.3.4.
	Прыжок в длину. учет Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1		В.М.3.4.
	Бросок малого мяча на дальность, на точность. Игра «Метко в цель»	1		В.М.3.4.
	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба) Игра «Пустое место».	1		В.М.3.4.
	Равномерный бег 6 мин.	1		В.М.3.4.
	Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Белые медведи»	1		В.М.3.4.

	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба).	1	«велосипед» в положение лежа, метание без снаряда и т д), подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса», «стойка аиста», «лягушка» — присесть, положив руки на колени, и т д), использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением), использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребенку при выполнении движения, использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др), изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм,	В.М.3.4.
Подвижные игры с элементами спортивных игр	Техника безопасности во время занятий играми. Игра «Мяч ловцу».	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мячей по кругу»	1		В.М.3.4.
	Ведение мяча с изменением направления Игра «Вызови по имени».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении Игра «Овладей мячом».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках Игра «Подвижная цель».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Мяч ловцу».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо двумя руками снизу Игра «Охотники и утки».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра «Быстро и точно».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо одной рукой от плеча Игра «Снайперы».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Игра с ведением мяча.	1		В.М.3.4.
	Подъем туловища из положения лежа. Игра «Борьба за мяч».	1		В.М.3.4.
	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Игра «Передал - садись».	1		В.М.3.4.
	Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Перестрелка».	1		В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1		В.М.3.4.
	Подтягивания. Игра с ведением мяча.	1	В.М.3.4.	

	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Снайперы».	1	<p>скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т д) изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола), использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции пальцами и развития мелкой моторики руки изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.</p>	В.М.3.4.
	Игра «Игра «Быстро и точно».	1		В.М.3.4.
Гимнастика с элементами акробатики	Правила поведения в гимнастическом зале. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».	1		В.М.3.4.
	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1		В.М.3.4.
	Лазанье по канату в три приема.	1		В.М.3.4.
	Кувырок назад, кувырок вперед	1		В.М.3.4.
	Перелезание через препятствия.	1		В.М.3.4.
	Лазанье по канату в три приема.	1		В.М.3.4.
	Кувырок назад, кувырок вперед. Игра «Мы – гимнасты»	1		В.М.3.4.
	Висы на гимнастической стенке.	1		В.М.3.4.
	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	1		В.М.3.4.
	Лазанье по канату в три приема - учет	1		В.М.3.4.
	Висы и упоры. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1		В.М.3.4.
	Мост с помощью и самостоятельно.	1		В.М.3.4.
	Акробатическая комбинация. Игра «Товарищи командиры».	1		В.М.3.4.
	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		В.М.3.4.
	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1		В.М.3.4.
	Упражнения на разновысоких брусьях.	1		В.М.3.4.
	Акробатическая комбинация - учет	1	В.М.3.4.	
	Вскок в упор стоя на	1	В.М.3.4.	

	коленях и соскок взмахом рук.		
	Мост с помощью и самостоятельно.	1	В.М.3.4.
	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне(скамейке)	1	В.М.3.4.
	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1	В.М.3.4.
	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	В.М.3.4.
	Подъёмы и спуски, торможение «плугом».	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием.	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход. Игра «Шире шаг»	1	В.М.3.4.
	Одновременный одношажный ход. Игра «Веер»	1	В.М.3.4.
	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1	В.М.3.4.
	Подъем на склон полуёлочкой. Игра «Солнышко»	1	В.М.3.4.
	Повороты переступанием в движении. Подъём полуёлочкой. Игра «Веер»	1	В.М.3.4.
	Подъём полуёлочкой. Игра «Быстрый лыжник»	1	В.М.3.4.
	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход. Игра «Кто дальше проскользит»	1	В.М.3.4.
	Спуски с пологих склонов. Игра «Кто дальше проскользит»	1	В.М.3.4.
	Спуски с пологих склонов. Игра «Быстрый лыжник»	1	В.М.3.4.

	Торможение «плугом». Игра «Веер»	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 2,5 км	1	В.М.3.4.
	Спуски с пологих склонов – учет Дистанция до 2,5 км	1	В.М.3.4.
	Торможение упором. Игра «Кто дальше проскользит»	1	В.М.3.4.
	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	1	В.М.3.4.
	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	1	В.М.3.4.
	Попеременный двухшажный ход -учет. Дистанция до 2,5 км	1	В.М.3.4.
	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1	В.М.3.4.
	Прохождение дистанции до 2,5 км. Эстафеты.	1	В.М.3.4.
	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1	В.М.3.4.
	Спуски с пологих склонов Дистанция до 2,5 км	1	В.М.3.4.
	Подъем «лесенкой». Игра «Веер»	1	В.М.3.4.
	Игра»Накаты», «Быстрый лыжник»	1	В.М.3.4.
	Повороты переступанием в движении. Эстафеты.	1	В.М.3.4.
	Подъем «елочкой». Дистанция до 2,5 км	1	В.М.3.4.
	Игра «Накаты», «Быстрый лыжник»	1	В.М.3.4.
	Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.	1	В.М.3.4.
	Техника безопасности во время занятий играми. Ведение с изменением направления и скорости.	1	В.М.3.4.
	Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1	В.М.3.4.
	Ведение мяча с изменением направления.	1	В.М.3.4.
	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1	В.М.3.4.

	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1	В.М.3.4.
	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1	В.М.3.4.
	Передача мяча от груди на месте и после ведения шагом.	1	В.М.3.4.
	Передачи от груди двумя руками. Ведение в беге.	1	В.М.3.4.
	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1	В.М.3.4.
	Бросок снизу по б/большому кольцу.	1	В.М.3.4.
	Ведение в беге. Игра «Мяч ловцу»	1	В.М.3.4.
	Совершенствовать ловлю и передачу мяча.	1	В.М.3.4.
	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1	В.М.3.4.
	Техника безопасности при беге. Движение ног в прыжке способом ножницы.	1	В.М.3.4.
	Бег на скорость 30, 60 м. Игра «Пустое место»	1	В.М.3.4.
	Высокий старт и стартовый разгон. Бег на скорость 30, 60 м. учет	1	В.М.3.4.
	Движение ног в прыжке способом ножницы. Игра «Прыжки по кочкам»	1	В.М.3.4.
	Техника челночного бега 3x10 м. Игра «Пустое место»	1	В.М.3.4.
	Челночный бег 3x10 м-учет. Эстафеты.	1	В.М.3.4.