

Муниципальное общеобразовательное казённое учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Безбожник
Мурашинского района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____ И.В. Михеева
Приказ №49 п.1.
от 30.08. 2024 года

Адаптированная рабочая программа
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
(АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ)
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.2)
1-4 класса

Рабочая программа по Физической культуре (Адаптивная физическая культура) адаптирована для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.2), составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

В соответствии с Учебным планом адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.2) рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, в 1ом классе - 99 часов в год, во 2-4 классах - 102 часа в год.

Для реализации программы использован учебник из федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством просвещения Российской Федерации к использованию в образовательном процессе «Физическая культура. 1-4 классы» (автор Лях В. И.). Учебник входит в переработанную в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования линию УМК «Школа России».

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания образовательной организации, предусматривает реализацию коррекционно-развивающей работы, направленной на коррекцию дефекта речевого развития обучающихся.

Одним из условий успешной образовательно-коррекционной работы с обучающимися, имеющими тяжелые нарушения речи, является создание благоприятной речевой среды, что обеспечивается организацией и соблюдением единого речевого режима.

Это предполагает создание индивидуализированной коррекционно-развивающей коммуникативно ориентированной среды в стенах образовательного учреждения и, по возможности, вне его.

Речевой режим обеспечивается:

образцовой речью окружающих (педагогических работников, администрации, сотрудников образовательной организации);

созданием условий для речевого общения обучающихся с окружающими, целенаправленной организацией коммуникативных ситуаций;

стимуляцией речевой активности обучающихся и активизацией их речевых возможностей;

координацией речезыкового материала, отрабатываемого в учебной и внеучебной работе (словарь, грамматические конструкции, модели текстов), в том числе при проведении режимных и организационных моментов;

соблюдением единой системы требований к речи и речевому поведению обучающихся, постоянным доброжелательным и тактичным вниманием к качеству речи.

Индивидуализация речевого режима предполагает:

осведомленность педагогических работников о речевых возможностях обучающегося, их готовность к оказанию необходимой помощи (дать необходимый речевой образец, подсказать необходимые речевые действия);

индивидуализацию выполняемых обучающимся вербализованных заданий в соответствии со структурой нарушения речи, степенью его проявления, а также изученным программным материалом;

проведение специальной работы при подготовке к устным публичным выступлениям, включающей отработку текстов в смысловом и произносительном планах, а также формирование мотивации к публичной речи с учетом личностных особенностей обучающегося.

1 класс

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения

для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание вестественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Гимнастические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.

Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.

Подвижные игры общефизической подготовки.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы

1. приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
2. соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
3. выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
4. анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
5. демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
6. выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
7. демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
8. передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
9. играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ.	1

2.	Правила поведения на уроке	1
3.	Что такое физическая культура?	1
4.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
5.	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1
6.	Тестирование метания мяча на дальность	1
7.	Основные правила гигиены	1
8.	Закаливание	1
9.	Техника челночного бега	1
10.	Ведение мяча	1
11.	Личная гигиена человека	1
12.	Тестирование метание малого мяча на точность	1
13.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
14.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1
15.	Тестирование прыжка в длину с места	1
16.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1
17.	Тестирование виса на время	1
18.	Ловля и броски мяча в парах	1
19.	Подвижная игра «Осада города»	1

20.	Футбольные упражнения	1
21.	Футбольные упражнения в парах	1
22.	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1
23.	Глаза закрывай- упражнение начинай	1
24.	Подвижные игры	1
25.	ТБ на уроке гимнастике. Перекаты	1
26.	Разновидности перекатов	1
27.	Техника выполнения кувырка вперед	1
28.	Кувырок вперед	1
29.	Стойка на лопатках, «мост»	1
30.	Стойка на лопатках, «мост»- совершенствование	1
31.	Стойка на голове	1
32.	Кувырок назад	1
33.	Кувырки	1

34.	Висы на перекладине	1
35.	Круговая тренировка	1
36.	Прыжки со скакалкой	1
37.	Прыжки в скакалку	1
38.	Круговая тренировка	1
39.	Круговая тренировка	1
40.	Вращение обруча	1
41.	Обруч – учимся им управлять	1
42.	Круговая тренировка	1
43.	Круговая тренировка	1
44.	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1
45.	Подвижные игры. Игры «Невод», «Прыгуны и пятнашки»	1
46.	Подвижные игры. Игры «Невод», «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты с мячами.	1
47.	Подвижные игры. «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	1
48.	Подвижные игры. «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	1
49.	Подвижные игры. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты	1
50.	Подвижные игры. Игры: «Третий лишний», «Попади в мяч». Эстафеты	1
51.	Подвижные игры. Игры «Вызов номеров», «Веровочка под ногами». Эстафеты.	1

52.	Подвижные игры. Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты.	1
53.	Подвижные игры. Эстафеты. Игры: «Западня», «Конники –спортсмены».	1
54.	Подвижные игры. Эстафеты. Игры: «Два мороза».	1
55.	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1
56.	Лазанье по гимнастической стенке	1
57.	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1
58.	Подвижная игра «Вышибалы»	1
59.	Прохождение полосы препятствий	1
60.	Прохождение усложненной полосы препятствий	1
61.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1
62.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
63.	Прыжок в высоту спиной вперед	1
64.	Прыжки в высоту	1

65.	Броски и ловля мяча в парах	1
66.	Броски и ловля мяча в парах	1
67.	Ведение мяча	1
68.	Ведение мяча в движении	1
69.	Эстафеты с мячом	1
70.	Подвижные игры с мячом	1
71.	Подвижные игры	1
72.	Броски мяча через волейбольную сетку	1
73.	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1
74.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
75.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1
76.	Бросок набивного мяча от груди	1
77.	Бросок набивного мяча снизу	1
78.	Подвижная игра «Точно в цель»	1
79.	Подвижная игра «Точно в цель»	1
80.	Тестирование виса на время	1
81.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1
82.	Тестирование прыжка в длину с места	1
83.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1

84.	Тестирование подъема туловища за 30с	1
85.	Техника метания на точность	1
86.	Тестирование метания малого мяча на точность	1
87.	Подвижные игры для зала	1
88.	Беговые упражнения	1
89.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1
90.	Тестирование челночного бега 3x10 м	1
91.	Тестирование метания мешочка на дальность	1
92.	Командная подвижная игра «Хвостики»	1
93.	Русская народная игра «Горелки»	1
94.	Командные подвижные игры	1
95.	Подвижные игры с мячом	1
96.	Подвижные игры	1
97.	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1
98.	Подвижные игры на выбор	1
99.	Подвижные игры	1

2 класс

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика
Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой
Броски малого мяча

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы

- 1) демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- 2) измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- 3) выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- 4) демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- 5) выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- 6) передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 7) организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- 8) выполнять упражнения на развитие физических качеств

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов
1	Современные Олимпийские игры.	1
2	Инструктаж по ТБ. Разновидность ходьбы. Беговые упражнения. Встречная эстафета. Игра «Смена сторон».	1
3	Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Смена сторон».	1
4	Бег на короткую дистанцию 30 м., 60 м. Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета.	1
5	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета.	1
6	Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Кот и мыши». Круговая эстафета.	1
7	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м) Игра «Гуси-лебеди».	1
8	Промежуточная аттестация.	1
9	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Обучение челночному бегу 3*10м. Игра «Смена сторон»	1
10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди».	1

11	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде».	1
12	Развитие скоростно– силовых способностей. Игра «Зайцы в огороде».	1
13	Развитие скоростно– силовых способностей. Игра «Зайцы в огороде».	1
14	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1
15	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании.	1
16	ОРУ. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1
17	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Понятие скорость бега.	1
18	Развитие выносливости. Урок-игра «Гуси – лебеди».	1
19	ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег- 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1
20	ОРУ. Равномерный бег. Игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	1
21	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям.	1
22	ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	1
23	ОРУ в движении. Кросс 1 км.	1
24	ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами.	1
25	ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами(кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку.	1
26	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Группировка. Игра «Что изменилось?».	1
27	Кувырок назад и перекаат, стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Ходьба по бревну.	1
28	Кувырок вперед, кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Точный поворот» .	1
29	Перекааты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа.	1
30	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекааты в группировке. Полоса препятствия.	1
31	Группировка, перекааты, упоры присев. Полоса препятствия. Игра «Западня».	1
32	Выполнение команд. Комбинация из разученных элементов.	1
33	Выполнение команд. Комбинация из разученных элементов.	1
34	Выполнение команд. Комбинация из разученных элементов.	1
35	ОРУ с обручем. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Игра «Маскировка колоннах».	1

36	Упражнения в упоре лежа на гимнаст. скамейке. Развитие силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах.	1
37	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимн. скамейке. ОРУ с обручами. Игра «Космонавты».	1
38	Вис стоя и лежа .Развитие силовых способностей. Игра «Отгадай, чей голосок?». Повороты. Упражнения в равновесии.	1
39	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.	1
40	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.	1
41	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.	1
42	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.	1
43	Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.	1
44	Подвижная игра «Вышибалы»	1
45	Общеразвивающие упражнения. Эстафета. Н/ф. Урок-игра «Зайцы в огороде»	1
46	Твой организм.	1
47	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1
48	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1
49	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	1
50	РУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	1
51	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.	1
52	ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1
53	ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч».	1
54	ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.	1

55	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол.	1
56	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
57	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1
58	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.».	1
59	ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах- учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол.	1
60	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	1
61	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1
62	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1
63	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Перестрелка».	1
64	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с4 мячами). Развитие координационных способностей.	1
65	ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка»	1
66	ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка»	1
67	ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке Переходы во время игры. Игра «Пионербол».	1
68	ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча.	1
69	ОРУ Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
70	ОРУ Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
71	ОРУ. Передача и ловля мяча через сетку. Подача мяча через сетку одной рукой Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
72	ОРУ. Подача мяча через сетку одной рукой. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
73	ОРУ. Подача мяча через сетку одной рукой. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	1
74	ОРУ. Игра «Пионербол».	1
75	ОРУ. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке.	1
76	ОРУ. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке.	1
77	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	1

78	Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	1
79	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1
80	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1
81	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1
82	Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м).	1
83	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра.	1
84	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1
85	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1
86	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м).	1
87	Ходьба через несколько препятствий. Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон»	1
88	Сдача нормативов.	1
89	ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты».	1
90	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Прыгающие воробушки».	1
91	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком».	1
92	Прыжок в длину с разбега	1
93	Прыжок в длину с разбега	1
94	Прыжок в длину с разбега	1
95	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Прыжок в высоту. Челночный бег.	1
96	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Прыжок в высоту. Челночный бег.	1
97	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Прыжок в высоту. Челночный бег.	1
98	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Прыжок в высоту. Челночный бег.	1
99	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Прыжок в высоту. Челночный бег.	1
100	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Прыжок в высоту. Челночный бег.».	1
101	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	1
102	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	1

3 класс

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России История появления современного спорта

Способы самостоятельной деятельности.

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках

физической культуры Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении Упражнения в лазании по канату в три приёма

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами

ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком

Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища

Упражнения в танцах галоп и полька Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м

Лыжная подготовка Передвижение одновременным двухшажным ходом Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении Торможение плугом

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и пере- дача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча

снизу двумя руками на месте и в движении Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Планируемые результаты освоения

учебного предмета

Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 1) соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- 2) демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- 3) измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок

- 4) выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- 5) выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- 6) выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- 7) передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- 8) демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 9) демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- 10) выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 11) передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 12) выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волей-бол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- 13) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов
1	Из истории развития физической культуры в России	1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
4	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1
5	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1
6	Низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	1
7	Финиширование в беге на дистанцию 30 м	1
8	Скоростной бег по соревновательной дистанции 30 м	1
9	Скоростной бег по соревновательной дистанции 30 м	1
10	Техника метания малого мяча на дальность стоя на месте	1
11	Разучивают подводящих упражнений к освоению техники метания малого мяча на дальность с места	1
12	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1
13	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1
14	Техники прыжка в высоту способом перешагивания	1
15	Освоение техники прыжка в высоту способом перешагивания	1
16	Освоение техники прыжка в высоту способом перешагивания	1

17	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации	1
18	Самостоятельная физическая подготовка	1
19	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Эстафеты.	1
20	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Эстафеты.	1
21	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Эстафеты.	1
22	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Эстафеты.	1
23	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
24	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
25	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1
26	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1
27	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1
28	Разучивание упражнений акробатической комбинации	1
29	Разучивание упражнений акробатической комбинации	1
30	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1
31	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1
32	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1
33	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1
34	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1
35	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1
36	Упражнения на гимнастической перекладине (вис, упор)	1
37	Упражнения на гимнастической перекладине (вис, упор)	1
38	Упражнения на гимнастической перекладине (вис сверху, снизу, разноимённый)	1
39	Упражнения на гимнастической перекладине (вис сверху, снизу, разноимённый)	1
40	Танцевальные упражнения. Техника выполнения танца «Летка-енка».	1
41	Разученные танцевальных движений с добавлением прыжковых движений	1
42	Выполнение танца «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	1
43	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подвижные игры «Западня», «Маскировка колоннах»	1
44	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подвижные игры «Западня».	1
45	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подвижные игры «Западня».	1

46	Закаливание организма	1
47	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1
48	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
49	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
50	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
51	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
52	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
53	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
54	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1
56	Подвижные игры общефизической подготовки.	1
57	Технические действия игры волейбол	1
58	Волейбол: нижняя боковая подача. Игра «Перестрелка.	1
59	Волейбол: нижняя боковая подача. Игра «Перестрелка.	1
60	Волейбол: нижняя боковая подача. Игра «Перестрелка.	1
61	Волейбол: приём и передача мяча сверху. Игра «Перестрелка	1
62	Волейбол: приём и передача мяча сверху. Игра «Перестрелка	1
63	Волейбол: приём и передача мяча сверху. Игра «Перестрелка	1
64	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Пионербол»	1
65	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Пионербол»	1
66	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Пионербол»	1
67	Технические действия игры баскетбол	1
68	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места. Игра «Передал - садись»	1
69	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места. Игра «Передал - садись»	1
70	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места. Игра «Передал - садись»	1
71	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Мяч -среднему».	1
72	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Мяч -среднему».	1
73	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Мяч -среднему».	1
74	Технические действия игры футбол	1
75	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол»	1

76	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол»	1
77	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол»	1
78	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Футбол»	1
79	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1
80	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Футбол»	1
81	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Футбол»	1
82	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1
83	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1
84	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1
85	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Игра «Пионербол»	1
86	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Игра «Пионербол»	1
87	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Игра «Пионербол»	1
88	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Игра «Пионербол»	1
89	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
90	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1
91	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1
92	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Игра «Парашютисты».	1
93	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Игра «Прыгающие воробушки».	1
94	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Игра «Парашютисты».	1
95	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м	1
96	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м	1
97	Бег на дистанцию 500м.	1
98	Бег на дистанцию 500м.	1
99	Бег на дистанцию 500м.	1
100	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
101	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1
102	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1

4 класс

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

Оценка состояния осанки, упражнения

для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге

по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы

1. объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
2. осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
3. приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии

- физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
4. приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
 5. характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
 6. проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
 7. демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
 8. выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
 9. выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
 10. выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
 11. выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Количество часов
1	Из истории развития физической культуры в России	1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
4	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1
5	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1
6	Низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	1
7	Финиширование в беге на дистанцию 30 м	1
8	Скоростной бег по соревновательной дистанции 30 м	1
9	Скоростной бег по соревновательной дистанции 30 м	1
10	Техника метания малого мяча на дальность стоя на месте	1
11	Разучивают подводящих упражнений к освоению техники метания малого мяча на дальность с места	1
12	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1
13	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1
14	Техники прыжка в высоту способом перешагивания	1
15	Освоение техники прыжка в высоту способом перешагивания	1
16	Освоение техники прыжка в высоту способом перешагивания	1
17	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации	1
18	Самостоятельная физическая подготовка	1
19	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Эстафеты.	1
20	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Эстафеты.	1
21	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Эстафеты.	1

22	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Эстафеты.	1
23	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
24	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
25	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Эстафеты.	1
26	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
27	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1
28	Разучивание упражнений акробатической комбинации	1
29	Разучивание упражнений акробатической комбинации	1
30	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1
31	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1
32	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1
33	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1
34	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1
35	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1
36	Упражнения на гимнастической перекладине (вис, упор)	1
37	Упражнения на гимнастической перекладине (вис, упор)	1
38	Упражнения на гимнастической перекладине (вис сверху, снизу, разноимённый)	1
39	Упражнения на гимнастической перекладине (вис сверху, снизу, разноимённый)	1
40	Танцевальные упражнения. Техника выполнения танца «Летка-енка».	1
41	Разученные танцевальных движений с добавлением прыжковых движений	1
42	Выполнение танца «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	1
43	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подвижные игры «Западня», «Маскировка колоннах»	1
44	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подвижные игры «Западня».	1
45	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подвижные игры «Западня».	1
46	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подвижные игры «Западня».	1
47	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1
48	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
49	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1

50	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
51	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
52	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
53	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
54	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1
56	Подвижные игры общефизической подготовки.	1
57	Технические действия игры волейбол	1
58	Волейбол: нижняя боковая подача. Игра «Перестрелка.	1
59	Волейбол: нижняя боковая подача. Игра «Перестрелка.	1
60	Волейбол: нижняя боковая подача. Игра «Перестрелка.	1
61	Волейбол: приём и передача мяча сверху. Игра «Перестрелка	1
62	Волейбол: приём и передача мяча сверху. Игра «Перестрелка	1
63	Волейбол: приём и передача мяча сверху. Игра «Перестрелка	1
64	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Пионербол»	1
65	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Пионербол»	1
66	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Пионербол»	1
67	Технические действия игры баскетбол	1
68	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места. Игра «Передал - садись»	1
69	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места. Игра «Передал - садись»	1
70	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места. Игра «Передал - садись»	1
71	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Мяч -среднему».	1
72	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Мяч -среднему».	1
73	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Мяч -среднему».	1
74	Технические действия игры футбол	1
75	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол»	1
76	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол»	1
77	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол»	1
78	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Футбол»	1
79	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1

80	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Футбол»	1
81	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Футбол»	1
82	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1
83	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1
84	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1
85	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Игра «Пионербол»	1
86	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Игра «Пионербол»	1
87	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Игра «Пионербол»	1
88	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Игра «Пионербол»	1
89	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1
90	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1
91	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1
92	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Игра «Парашютисты».	1
93	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Игра «Прыгающие воробушки».	1
94	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Игра «Парашютисты».	1
95	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м	1
96	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м	1
97	Бег на дистанцию 500м.	1
98	Бег на дистанцию 500м.	1
99	Бег на дистанцию 500м.	1
100	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1
101	Эстафеты. Подвижные игры.	1
102	Эстафеты. Подвижные игры.	1