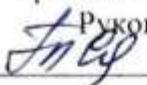




Министерство образования и науки Самарской области
Поволжское управление

ГБОУ СОШ пос. Черновский
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени В.Д. Лёвина
пос. Черновский муниципального района Волжский Самарской области

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1 от 15.06.2020 г.
Руководитель ШМО
 Солодовникова Т.Д.

Протокол педагогического
Совета № 1 от 25.08.2020 г.



Адаптированная рабочая программа по предмету
Физическая культура
для 2 класса

(варианты 7.1 и 7.2)

2020 г

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и других), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: **«Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».**

Содержание раздела **«Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Раздел **«Способы физкультурной деятельности»** содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Содержание раздела **«Физическое совершенствование»** ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный шести минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой

повешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Развитие выносливости: при помощи кроссовой подготовки, пробегание длинных отрезков. В результате освоения предметного содержания дисциплины **«Физическая культура»** у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.*

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

В разделе **«Тематическое планирование»** излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «*Физическая культура*» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

3. Тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ пп	Тема, содержание урока	Кол - во часов
Легкая атлетика и кроссовая подготовка 15 часов		
1	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1

2	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш».	1
3	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Бег 30 м. Современные Олимпийские игры.	1
4	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
5	Входной контроль. Подтягивания. Прыжки в длину с места.	1
6	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
7	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Что такое физическая культура.	1
8	Челночный бег 3x10. Метания мяча. Подтягивания. Твой организм. Основные части тела человека.	1
9	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Осанка.	1
10	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки через скакалку.	1
11	Ходьба и медленный бег. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
12	Игра «Проверь себя». Челночный бег 3x10. Прыжки через скакалку. Подтягивания.	1
13	Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
14	Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Прыжки в длину с места.	1
15	Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
Подвижные игры 12 часов		
16	Техника безопасности на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Личная гигиена.	1
17	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
18	Эстафеты. Передачи и ловли мяча на месте. Закаливание.	1
19	Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1
20	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Режим дня.	1
21	Подвижная игра «Волки во рву». Ведение мяча на месте.	1
22	Ведение мяча на месте. Эстафеты. Тренировка ума и характера.	1
23	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
24	Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
25	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
26	Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
27	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
Гимнастика с элементами акробатики 21 час		
28	Техника безопасности на уроке по гимнастике. Группировка присев, сидя, лёжа. Спортивная одежда и обувь.	1
29	Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1

30	Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. Самоконтроль.	1
31	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1
32	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1
33	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
34	Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1
35	Медленный бег. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
36	Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. Утренняя гимнастика.	1
37	Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. Первая помощь при травмах.	1
38	Лазанье по канату произвольным способом. Лазание по наклонной скамейке.	1
39	Строевые упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания.	1
40	Лазанье по канату произвольным способом. Общеразвивающие упражнения.	1
41	Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость.	1
42	Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. Физкультминутка.	1
43	Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1
44	Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1
45	Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость.	1
46	Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом.	1
47	Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной скамейке.	1
48	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке.	1
Лыжные гонки 16 часов		
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Безопасное падение на лыжах.	1
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. Оказание первой помощи при обморожениях.	1
51	Ступающий шаг (без палок). Передвижение на лыжах без палок.	1
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	1
53	Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1
54	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1

57	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (без палок).	1
58	Скользящий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения.	1
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1
60	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1
62	Ступающий шаг (с палками). Подъем ступающим шагом.	1
63	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	1
64	Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке.	1
Подвижные игры 20 часов		
65	Техника безопасности на уроке подвижные игры. Эстафеты.	1
66	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
67	Эстафеты. Ведения мяча в шаге.	1
68	Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1
69	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
70	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Бросок мяча 1кг.	1
71	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
72	Подвижная игра «Мяч на полу». Бросок и ловля руками от груди.	1
73	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
74	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
75	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1
76	Строевые упражнения. Подвижная игра «Волки во рву».	1
77	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
78	Подвижная игра «Волки во рву». Ведения мяча в шаге	1
79	Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1
80	Подвижная игра «Попади в мяч». Бросок и ловля руками от груди.	1
81	Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1
82	Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
83	Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1
84	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
Легкая атлетика 18 часов		
85	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике Высокий старт. Бег 30 м.	1
86	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
87	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
88	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1

89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
90	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
91	Высокий старт. Бег 1000 м.	1
92	Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
93	Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
94	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
95	Высокий старт. Бег 1000 м.	1
96	Бег 30 м. Метания мяча.	1
97	Итоговый контроль. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
98	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
99	Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
100	Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	1
101	Наклон вперед из положения сед на полу. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1
102	Итоговая игра «Первая помощь при травмах».	1