**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет образования Волгоградской области**

**Администрация Даниловского муниципального района**

**МКОУ Профсоюзнинская СШ**

| | |
|---|---|
| СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| Протокол педсовет | директор |
| № 1 от 28.08.2026г. | _____ Сорокина Н. В. |
| | № 72 от «28» 08.2026 г. |

# РАБОЧАЯПРОГРАММА

(УО1.6.6.1(5-9))

**Учебного предмета «Физическая культура»**

1-4 класс

Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

п. Профсоюзник,2026

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), далее ФАООП УО, утвержденной ПриказомМинистерствапросвещенияРоссииот24.11.2022г. № 1026 включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

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

**Основные задачи** изучения предмета:

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

1. коррекциянарушенийфизическогоразвития;
2. формированиедвигательныхуменийинавыков;
3. развитиедвигательныхспособностейвпроцессеобучения;
4. укреплениездоровьяизакаливаниеорганизма,формированиепра- вильной осанки;
5. раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обу- чающегося
6. дляосвоениядоступныхвидовспортивно-физкультурнойдеятельно- сти;
7. формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
8. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навы- ков здорового и безопасного образа жизни;
9. поддержаниеустойчивойфизическойработоспособностинадостиг- нутом уровне;
10. формированиепознавательныхинтересов,сообщениедоступныхтео-

ретическихсведенийпофизическойкультуре;

11. воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

12. воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

14. обогащениечувственногоопыта;

15. коррекциюиразвитиесенсомоторнойсферы;

16. формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

17. Программойпредусмотреныследующиевидыработы:

18. беседы о содержании и значении физических упражнений для повы- шения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

19. выполнение физических упражнений на основе показа педагогическо- го работника;

20. выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

21. самостоятельноевыполнениеупражнений;

22. занятиявтренирующемрежиме;

23. развитие двигательных качеств на программном материале гимнасти- ки, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## МЕСТОУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА«АДАПТИВНАЯФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в пред- метную область «Физическая культура» и является обязательным для изуче- ния. Общее число часов, отведенных на изучение физической культуры в 1-4 классах, составляет 405 часов: в 1 классе – 99 часа (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее количество часов 303 час.

## СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

**1 класс**

| № п/п | Название раздела, тема | Кол-во часов | Контрольные работы |
|---|---|---|---|
| 1 | Легкая атлетика | 25 | |
| 2 | Подвижные спортивные игры (баскетбол) | 12 | |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 22 | |
| 4 | Лыжная подготовка | 25 | |
| 5 | Подвижныеигры(волейбол) | 5 | |
| 6 | Подвижныеиспортивныеигры(футбол) | 10 | |
| 7 | Легкая атлетика | 13 | |
| Общееколичествочасов | | 99 | |

**2класс**

| № п/п | Названиераздела,тема | Кол-вочасов | Контрольные работы |
|---|---|---|---|
| 1 | Легкаяатлетика | 24 | |
| 2 | Гимнастика | 23 | 1 |
| 3 | Лыжнаяподготовка | 30 | |
| 4 | Подвижныеигры | 25 | 1 |
| Общееколичествочасов | | 102 | |

**4класс**

| № п/п | Названиераздела,тема | Кол-вочасов | Контрольные работы |
|---|---|---|---|
| 1 | Легкаяатлетика | 24 | |
| 2 | Гимнастика | 23 | 1 |
| 3 | Лыжнаяподготовка | 30 | |
| 4 | Подвижныеигры | 25 | 1 |
| Общееколичествочасов | | 102 | |

**ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ**

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордо- сти за свою Родину;
2. Сформированность адекватных представлений о собственных возмож- ностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяю- щемся и развивающемся мире;
4. 6владение навыками коммуникации и принятыми нормами социально- го взаимодействия;
5. способность к осмыслению социального окружения, своего места внем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ро- лей;
6. сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстни- ками в разных социальных ситуациях;
7. воспитаниеэстетическихпотребностей,ценностейичувств;
8. развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоцио- нально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление со- переживания к чувствам других людей;
9. сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, береж- ному отношению к материальным и духовным ценностям;
10. проявлениеготовностиксамостоятельнойжизни.

**ПРЕДМЕТНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ**

**Минимальныйуровень:**

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

2. выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педаго- гического работника;

3. знаниеосновныхправилповедениянаурокахфизическойкультурыи осознанное их применение;

4. выполнениенесложныхупражненийпословеснойинструкциипривы- полнении строевых команд;

5. представления о двигательных действиях; знание основных строевых ко- манд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

6. ходьбавразличномтемпесразличнымиисходнымиположениями;

7. взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетахпод руководством педагогического работника;

8. знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, со- блюдение требований техники безопасности в процессе участия в физ- культурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточныйуровень:**

1. практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

2. самостоятельноевыполнениекомплексовутреннейгимнастики;

3. владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки иразвитиямышцтуловища;участиевоздоровительныхзанятияхврежиме дня (физкультминутки);

4. выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

5. подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

6. совместноеучастиесосверстникамивподвижныхиграхиэстафетах;

7. оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

8. знаниеспортивныхтрадицийсвоегонародаидругихнародов;

9. знание способов использования различного спортивного инвентаря в ос- новных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

10. знание правил и техники выполнения двигательных действий, приме- нение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под ру- ководством педагогического работника;

11. знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

12. соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**ФормированиеБУД**

**Личностные**учебныедействияпредставленыследующимиумениями: испытывать чувство гордости за свою страну;
гордитьсяшкольнымиуспехамиидостижениями каксобственными,таки своих товарищей;
уважительноибережноотноситьсяклюдямтрудаирезультатамихдея- тельности;
активновключатьсявобщеполезнуюсоциальнуюдеятельность;

**Коммуникативные**учебныедействиявключают:
вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные**учебныедействияпредставленыумениями:
приниматьисохранятьцелиизадачирешениятиповыхучебныхипракти- ческих задач,
осуществлять коллективный поиск средств их осуществле- ния;
осознаннодействоватьнаосноверазныхвидовинструкцийдлярешения практических и учебных задач;
осуществлятьвзаимныйконтрольвсовместнойдеятельности;
обладатьготовностьюкосуществлениюсамоконтролявпроцесседеятель- ности;
адекватнореагироватьнавнешнийконтрольиоценку,корректироватьв соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные**учебныедействияпредставлены:
Дифференцированновоспринимать окружающиймир,еговременно- пространственную организацию;
использоватьвжизниидеятельностинекоторыемежпредметныезнания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения междуобъектамиипроцессами.

**Системаоценки2класс.**

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат вы- полнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

Кзначительнымошибкам относятся такие,которыеневызываютособо- го искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотяколичественный показатель не намного ниже. Примеры значитель- ных ошибок:

- стартнеизтребуемогоположения;
- отталкиваниедалекоотпланкипривыполнениипрыжковвысоту,длину;
- несинхронностьвыполнениядвижений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся допустил не более одной зна- чительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворитель- но» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – раз- новидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражненийвравновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестрое- ниях, ходьбе. В остальных видах(бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но т.к. возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат нако- торый он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.Следует отметить, что не стоит снижать оценку ученику, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловлен- ные его моторным развитием и избежать которых он не может физиче- ски.

**Системаоценки4класс.**

Оценка «5» выставляется при выполнении упражнения с допущением мел- ких ошибок. Такие как, неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное ис- ходное положение.

Кзначительнымошибкамотносятся:

Старт не из требуемого положения Отталкивание
далеко от планки

Несинхронностьвыполненияупражнения.

Оценка«4»выставляется,еслидопущенонеболееоднойзначительной ошибки и нескольких мелких.

Оценка«3»выставляется,еслидопущеныдвенезначительныеошибкии несколько грубых.

Оценка«2»выставляется,еслиупражнениепростоневыполнено.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

| № п/п | Темаурока | Количество часов. | Дата Проведения |
|---|---|---|---|
| 1 | Основызнаний.Правилаповеденияна урокахлегкойатлетики,оборудование и инвентарь. Формирование гигиени- ческих понятий и навыков. Виды ос- новных движений человека. Строевые упражнения, ОРУ, коррекционная иг- ра на развитие способности ориенти- рования в пространстве. Предвари- тельный контроль физической подготовленности. | 1 | |
| **Легкаяатлетика.(26часов)** | | | |
| 1 | Правилатехникибезопасностиназаня- тиях лёгкой атлетикой Ходьбаибегв колонне. | 1 | |
| 2 | Ходьбаибегв колонне. | 1 | |
| 3 | Ходьбаибегв колонне. | 1 | |
| 4 | Ходьбаибегв колонне. | 1 | |
| 5 | Бег в среднемтемпепереходом находьбу | 1 | |
| 6 | Бег в среднемтемпепереходом находьбу | 1 | |
| 7 | Бег в среднемтемпепереходом находьбу | 1 | |
| 8 | Непрерывныйбегсизменениемтемпа | 1 | |
| 9 | Непрерывныйбегсизменениемтемпа | 1 | |
| 10 | Непрерывныйбегсизменениемтемпа | 1 | |
| 11 | Прыжкинадвухногах | 1 | |
| 12 | Прыжкинадвухногах | 1 | |
| 13 | Прыжкинадвухногах | 1 | |
| 14 | Подпрыгиваниевверх | | |
| 15 | Подпрыгиваниевверх | | |
| 16 | Подпрыгиваниевверх | | |
| 17 | Прыжкисвысотысмягкимприземле- нием. | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18 | Прыжкисвысотысмягкимприземле-нием. | | |
| 19 | Прыжкисвысотысмягкимприземле-нием. | | |
| 20 | Метаниесместавгоризонтальнуюцель | | |
| 21 | Метаниесместавгоризонтальнуюцель | | |
| 22 | Метаниесместавгоризонтальнуюцель | | |
| 23 | Метаниесместавгоризонтальнуюцель | | |
| 24 | Метаниесместаввертикальнуюцель | | |
| 25 | Метаниесместаввертикальнуюцель | | |
| 26 | Метаниемячаизседаиз-заголовы | | |
| **Гимнастика.(22часа)** | | | |
| 1 | Основызнаний:Чистотазала,снарядов. Техника безопасности на уроках гимна- стики. Гигиенические требования к одеждеиобувигимнаста.Коррекцион-наяиградляразвитиямелкой моторики рук | 1 | |
| 2 | Коррекциянарушенийздоровья | 1 | |
| 3 | Коррекциянарушенийздоровья | 1 | |
| 4 | Коррекциянарушенийздоровья | 1 | |
| 5 | Ползание погимнастическойскамейке | 1 | |
| 6 | Ползание погимнастическойскамейке | 1 | |
| 7 | Ползание погимнастическойскамейке | 1 | |
| 8 | Ползаниепонаклоннойгимнастической скамейке | 1 | |
| 9 | Ползаниепонаклоннойгимнастической скамейке | 1 | |
| 10 | Ползаниепонаклоннойгимнастической скамейке | 1 | |
| 11 | Упражнениявравновесии | 1 | |
| 12 | Упражнениявравновесии | 1 | |
| 13 | Упражнениявравновесии | 1 | |
| 14 | Упражнениявравновесии | 1 | |
| 15 | Упражнениявравновесии | 1 | |
| 16 | Упражнениявравновесии | 1 | |
| 17 | Лазаниепогимнастическойстенке | 1 | |
| 18 | Лазаниепогимнастическойстенке | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19 | Лазаниепогимнастическойстенке | 1 | |
| 20 | Лазаниепогимнастическойстенке | 1 | |
| 21 | Лазаниепогимнастическойстенке | 1 | |
| 22 | Лазаниепогимнастическойстенке | 1 | |
| **Подвижныеигры(27часа)** | | | |
| 1 | Основы знаний: Техника безопасности призанятияхподвижнымииграми.Обо- рудование и инвентарь. Видыподвиж- ных игр. Взаимодействие игроков во времяигры.Упражненияна релаксацию,дыхательныеупражненияв игровой форме. | 1 | |
| 2 | Подвижныеигрысбегом. | 1 | |
| 3 | Подвижныеигрысбегом | 1 | |
| 4 | Подвижныеигрыспрыжками | 1 | |
| 5 | Подвижныеигрыспрыжками | 1 | |
| 6 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 7 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 8 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 9 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 10 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 11 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 12 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 13 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 14 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 15 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 16 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 17 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 18 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 19 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 20 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 21 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 22 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 23 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 24 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 25 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 26 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| 27 | «Школамяча».Коррекционныеигры. | 1 | |
| **Гимнастика(13часов)** | | | |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Гимнастическое оборудование: назва- ние, назначение, техника безопасно- сти,страховка.Значениефизических упражнений,питанияизакаливанияв жизни человека. | 1 |
| 2 | Коррегирующиеупражнения | 1 |
| 3 | Коррегирующиеупражнения | 1 |
| 4 | Коррегирующиеупражнения | 1 |
| 5 | Коррегирующиеупражнения | 1 |
| 6 | Коррегирующиеупражнения | 1 |
| 7 | Коррегирующиеупражнения | 1 |
| 8 | Ползание | 1 |
| 9 | Ползание | 1 |
| 10 | Ползание | 1 |
| 11 | Упражнениявравновесии | 1 |
| 12 | Упражнениявравновесии | 1 |
| 13 | Упражнениявравновесии | 1 |
| **Легкаяатлетика(11ч.)** | | |
| 1 | Медленныйбег**.** | 1 |
| 2 | Медленныйбег**.** | 1 |
| 3 | Медленныйбег**.** | 1 |
| 4 | Чередованиебегаиходьбынарасстоя- нии | 1 |
| 5 | Чередованиебегаиходьбынарасстоя- нии | 1 |
| 6 | Чередованиебегаиходьбынарасстоя- нии | 1 |
| 7 | Быстрыйбег | 1 |
| 8 | Быстрыйбег | 1 |
| 9 | Быстрыйбег | 1 |
| 10 | Метаниесместанадальность. | 1 |
| 11 | Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Развитиескоростно-силовых спо- собностей.Коррекционнаяиградляраз- вития речевой деятельности, способно- сти к звукоподражанию. Итоговый контрольфизическойподготовленно- сти. Тестирование. | 1 |
| Итого. | | **99часов** |

**2КЛАСС**

| №п/п | Темаурока | Количество часов | Дата проведения |
|---|---|---|---|
| **Легкаяатлетика.27 часов** | | | |
| 1 | **Беседа.**Содержаниезанятийв учебномгодуи1четверти.Постро- ение в одну шеренгу около объем- ных фигур разного цвета.<br>Коррекционнаяигра«Найдисвое место».<br>Комплекс ОРУ без предметов. | 1 | |
| 2 | Техникабезопасностиназанятиях по легкойатлетике.<br>Комплекс ОРУ с флажка- ми. Метание вгоризон- тальную цель. Игра: «Не дай мяч водящему». Строевые упражне- ния.<br>Ходьбасвысокимподниманием бедра; | 1 | |
| 3 | Ходьбавразличномтемпе.Броски большогомячадвумярукамииз-за головы.Игра«Карусель».Бегна дистанцию 30 м. ОРУсфлажками.<br>Команды:«Шагоммарш!»,«Наме- стешагоммарш!»,«Класс,стой!». | 1 | |
| 4 | ОРУбезпредметов.Игра «Отгадай поголосу».Движениевколоннепо 2.Ходьбасвысокимподниманием бедра;Метаниевгоризонтальную цель. Бег с высокого старта. Игра «Карусель» | 1 | |
| 5 | Расчет на1-3.Перестроениев2 шеренги.Игра «Меткий стре- лок».Ходьба с высоким поднима- нием бедра. ОРУ без предметов.<br>Метаниевгоризонтальнуюцель. Игра « Отгадай по голосу» | 1 | |
| 6 | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьбапоориентирам.Игры: «Волшебный мешок», «Веревочный круг». Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. ОРУ без предметов.Метаниевгоризонталь- нуюцель | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | ОРУбезпредметовсразличным положением ног и рук. Игры: «Меткийстрелок»,«Космонавтыи летчики».Прыжоквдлинусместа.Метаниевертикальнуюцель. | 1 | |
| 8 | Прыжок в длину с 2-4 шагов. Непрерывный бег всреднемтемпе.Игра«Салки».ОРУсфлажками.Игра«Отгадайпоголосу» | 1 | |
| 9 | ОРУсгимнастическимипалками. Игры«Салкимаршем», «Охотники и утки». Перестроениеиз колонны в круг. Метаниевертикальнуюцель. | 1 | |
| 10 | Дыхательные упражнения.Обучениеравновесию. Игра «Снайперы». ОРУ с гимнастическимипалками. Метание ввертикальную цель. Игра «Отгадай по голосу». | 1 | |
| 11 | Поворот на месте переступанием ног. Прыжки ввысоту с прямого разбега.Дыхательныеупражнения. Игры: «Веревочный круг», «Кто быстрее?» | 1 | |
| 12 | ОРУсгимнастическимипалками. Игра:«Пустоеместо» Дыхательные упражнения. Прыжки ввысоту спрямогоразбега. Игра «У медведяво бору» | 1 | |
| 13 | Ориентировка впространстве. Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ сфлажками. Игра:«Пустоеместо» | 1 | |
| 14 | Ходьба погимнастической ОРУсгимнастическимипалками | 1 | |
| 15 | Ходьбаибегспереступаниемчерезпрепятствие;передвижения на четвереньках;игра«Воттакпозы!», ОРУ с флажками; повторить игру «Умедведявобору». | 1 | |
| 16 | Прыжкивдлинус3—5шагов;передачамячадругдругувпострое- | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ниях,вшеренгепоодному,вко- лонне по одному;<br>ОРУ без предметов; игры «Меткие стрелки», «Попрыгунчики-воробушки». | | |
| 17 | Перестроение изоднойшеренгив | 1 | |
| 18 | Лазаньепогимнастическойскамей- ке разными способами; игра «Со- вушка». Различные виды ходьбы и бега.ОРУбезпредметов.Игру«У медведя во бору». | 1 | |
| 19 | Метаниемалого мяча на даль- ность и в цель.<br>Техника высокого старта. ОРУс гимнастическимипалками.Игры «Салкимаршем»,«Охотникииут- ки» | 1 | |
| 20 | Игра«охотанакуропаток».Игра «перебежкиподобстрелом». Ловля и передача мяча. Метаниемалого мяча.ОРУсгимнастическимипал- ками | 1 | |
| 21 | Метание на дальность.«Челноч- ный» бег. Строеваяподготовка.<br>Прыжоквдлинус места. | 1 | |
| 22 | Прыжоквдлинусместа.Метание сместавгоризонтальную цель.<br>ОРУбезпредметов | 1 | |
| 23 | Тестирование (ловкость, сила мышц рук, скоростно- силовые качества, силовая выносливость мышц живо- та).Прыжоквдлинусразбега.Ме- таниевцель. | 1 | |
| 24 | Тестирование (скоростные качества, выносливость).<br>Скакалка.Строеваяподготовка.<br>Прыжкивдлинусразбега.<br>Метаниевцель. | 1 | |
| 25 | Высокий старт с опорой на одну руку.Специальныебеговые упраж- нения. Подвижные игры «день и ночь»,«переменамест».Метаниев цель.Прыжок в длину с | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | разбега.Равновесие | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 26 | Метание мяча из седа из-за головы.Высокий старт с опорой на одну руку. Специальныебеговые упражнения. Подвижные игры «день и ночь», «перемена мест». | 1 | |
| 27 | ОРУ без предметов.Эстафеты: передайдругому;переправа;бегвпарах; гусеница -комплекснаяэстафета | 1 | |
| **Гимнастика(22часа).** | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Гигиенические требо- вания к одежде и обуви гимнаста. Значение утренней гигиенической гимнастики для здоровья человека. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Комплекс ОРУ со скакалками. Коррекционная игра «Веселая гимнастика». Ходьба ибегпоориентирам,змейкой.Метаниемяча | 1 | |
| 2 | ОРУ с малыми обручами; броски большого мяча двумя руками с ме- ста; бросок мяча в баскетбольное кольцо; Игра«Волшебныймешок». | 1 | |
| 3 | Поворотынаправо,налево;передача мячейразличными способами; мета- ние мячей в цель; ОРУ с гимнасти- ческими палками, игры «Совушка», «Бегпокочкам». | 1 | |
| 4 | Ходьбапогимнастическойскамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУ без предметов; прыжок в длинусместа; игры«Салки»,«Пере- мени предмет». | 1 | |
| 5 | Ходьбапогимнастическойскамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и с соскоком; ОРУбезпредметов; прыжоквдли- | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | нусместа; игры«Салки»,«Пере- мени предмет». | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 6 | Прыжкивдлинусразбега;игры «Займипустоеместо»,«Повторяйза мной». Построение в колонну по одному, по два; ОРУ с малыми обручами; обучениеравновесию (ходьба погимнастическойска- мейкес поворотамиис соскоком вперед); | 1 | |
| 7 | Ходьбапогимнастическойскамейке друг за другом,соскоку с поворотом направо, налево;акцентировать внимание учащихся на инструкции учителя, развить словарный запас (игра «Повторяй за мной»); игра «Попрыгунчики-воробушки».ОРУ с флажками; повороты направо, налево; метание в цель; | 1 | |
| 8 | Ползаниепонаклоннойгимнасти- ческийскамейке. Игра: «Третий лишний». Постро- ения вразличныхместах зала (вод- нудвешеренги,в колоннупоод- ному);выполнениекоманд«Смир- но!»,«Вольно!»,«Становись!», «Разойдись!», «Равняйсь!» на основе зрительных сигналов; строевыеупражнения. | 1 | |
| 9 | Игра «Прыжки по кочкам». Ползa- ниепонаклоннойгимнастический скамейке;прыжкивдлинус разбега; | 1 | |
| 10 | Упражнения на формирование осанки**;** элементы акробатики; зна- комство с выполнением кувырка вперед (с помощью учителя); пере- лезание через препятствие; Выпол- нениестроевыхкоманд;игра«Сал- ки». | 1 | |
| 11 | Упражнения на формирование осанки**;**элементыакробатики;зна- комство с выполнением кувырка | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | вперед (с помощью учителя); пере- лезание через препятствие; Выпол- нениестроевыхкоманд;игра«Сал- ки». | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 | Разновидности ходьбы и бега; пры- жок в глубину с точностью призем- ления (в ориентир); игры «Успей взять кеглю», «Точно в цель». Метаниевцель;Упражненияврав- новесии | 1 | |
| 13 | Закреплениенавыковвыполнения упражнений с гимнастическими палками; выполнение учащимися поворотов на месте; выполнения прыжкаввысоту;игра «Сбеймяч». | 1 | |
| 14 | Упражнениявравновесии;Выпол- нение прыжка в длину и метанию мячей в цель; игры «Повторяй за мной»,«Переменамест». | 1 | |
| 15 | Упражнения в равновесии; Иг- ры: «Салки»,«Совушка» | 1 | |
| 16 | Строевая подготовка. Акро- батика. Обруч. Подтягива- ния. Упражнения врав- новесии. Игра:«Ловишки» | 1 | |
| 17 | Подтягиваниепогимнастической скамейке. Бег спрепятствием. Лаза- ниепогимнастическойстенке.Игра «Ловишкисхвостиком» | 1 | |
| 18 | Подтягивание. Скакалка. Лаза- ние погимнастическойстенке.Иг- ра «Вышибалы» | 1 | |
| 19 | Строевая подготовка.Акробатика. Лазание погимнастиче- ской стенке. Игра «Ловишки». | 1 | |
| 20 | Лечебно-оздоровительные упраж- нениядляпрофилактикинарушений зрения..Лазаниепогимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет. Комплекс ОРУ с гантелями. Кор- рекционнаяигра«Мячводящему» | 1 | |
| 21 | Сюжетно-игровоезанятиенаоснове гимнастическихупражнений: Лаза- ние по гимнастической стенке, под- тягивание на гимнастической ска- мейке,акробатическиеупражнения. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 22 | Сюжетно-игровоезанятиенаоснове гимнастическихупражнений: Лаза- ние по гимнастической стенке, под- тягивание на гимнастической ска- мейке,акробатические упражнения. Тестирование. | 1 | |
| **Лыжнаяподготовка(18часов)** | | | |
| 1 | Основы знаний: Техника безопасно- сти при занятиях лыжной подготов- кой. Правила поведения на площад- ке.Зимняя спортивная одежда. Лы- жи, палки, крепления, ботинки. ИсториязимнихОлимпийскихигр. | 1 | |
| 2 | Организационно-методическиетре- бования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг. Разучивание переноски лыж подрукой. | 1 | |
| 3 | Повторение переноски лыж под ру- кой, техники ступающего и сколь- зящегошага.Разучивание поворота переступаниемналыжахбезпалок. | 1 | |
| 4 | Разучиваниепереноскилыжспал- ками под рукой. Повторение тех- нибкиступающегошагаискользя- щегошагабезпалок,поворотапере- ступанием на лыжах без палок. | 1 | |
| 5 | Выявление уровня имеющихся навыковпередвиженияналыжах. Повторениетехникиступающего шагаи скользящегошагабезпалок. | 1 | |
| 6 | Построениеналыжах;выполнение ранееизученныекомандыучителя; передвижениеналыжахскользя- щимшагом;игра«Кто первый?». | 1 | |
| 7 | Построениеналыжах;выполнение ранееизученныекомандыучителя; | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | передвижениеналыжахскользя- щимшагом;игра«Кто первый?». | | |
| 8 | Построение вшеренгу; техника пе- редвиженияступающимшагом;иг- ры «Качели», «Дойди дофлажка»; обучение подъему лесенкой наис- кось. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | Построение вшеренгу; техника передвиженияступающимшагом;иг- ры «Качели», «Дойди дофлажка»; обучение подъему лесенкой наискось. | 1 | |
| 10 | Передвижениеступенчатым шагом; обучениеповороту наместепереступанием;игры «Ворота»,«Ктодальше?»;обучение подъему лесенкой наискось. | 1 | |
| 11 | Повторение техники ступающего шага использящего шага без палок и с палками; игры«Ворота»,«Ктодальше?»; | 1 | |
| 12 | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склонавосновнойстойкеналыжах слыжными палками. | 1 | |
| 13 | Разучивание техники подъема «полуелочкой» на склон и спуска со склонавосновнойстойкеналыжах слыжными палками. | 1 | |
| 14 | Выполнениеповоротанаместепереступанием вокруг пяток; передвижениескользящимшагом;спуск с учебногосклонав основной стойке;игры«Ворота», | 1 | |
| 15 | Выполнение поворота на месте переступанием вокруг пяток; передвижение скользящим шагом; спуск с учебного склона в основной стойке; игры«Ворота», «Ктобыстрее?». | 1 | |
| 16 | Игры«Гонкинасанках»,«Попади вщит»,игры«Ворота»,«Ктобыст- | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | рее?». | | |
| 17 | Игры«Гонкинасанках»,«Попади вщит»,игры«Ворота»,«Ктобыст- рее?». | 1 | |
| 18 | Теоретическиезнания.Тестирование. | 1 | |
| **Подвижныеигры(8часов)** | | | |

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Прыжоквдлинусразбега;поворо- ты на месте налево, направо; игры «Кубикипоместам»,«Дружнаяэс- тафета». | 1 |
| 2 | Передачаиловлябаскетбольного мяча от груди на месте партнеру, послеперемещениявэстафетахи подвижныхиграх. | 1 |
| 3 | Бег с остановками в шаге. С измененииемнаправления движения.Ведениебаскетбольного мячана месте. | 1 |
| 4 | ОРУ с флажками;метание вцель; прыжки в длину с разбега; игра «Ктопоймалмяч?». | 1 |
| 5 | ОРУсфлажками;метаниев цель; прыжки в длинусразбега;игра«Кто поймал мяч?». | 1 |
| 6 | Ведениемяча,удар,остановкав футболе.Игра «Попадивворота» | 1 |
| 7 | Ведениемяча,удар,остановкав футболе.Игра «Попадивворота» | 1 |
| 8 | Игрысэлементамибаскетбола: -Эстафета «Ведимяч» | 1 |
| **Гимнастика(13часов)** | | |
| 1 | Элементарные сведения о гимна- стическихпредметах.Элементар- ныесведенияоправильнойосанке, равновесии. Значение режима дня. | 1 |
| 2 | Ознакомление учащихся с задачами на четвертуючетверть, с содержани- емуроков;ОРУсмячами;бегсвы- сокого старта; ходьба в разных направлениях;игра«Передаймяч | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | соседу». | | |
| 3 | Ознакомление учащихсясзадача- миначетвертую четверть, с со- держанием уроков; ОРУ с мячами; бег свысокого старта; ходьба в разныхнаправлениях;игра«Пере- дай мяч соседу». | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4 | ОРУсмячами;упражнениявравно- весии; бег на дистанцию 30 м; игры «Бойпетухов»,«Защищенноедви- жение». | 1 | |
| 5 | Выполнениеупражненийсоска-калкой;лазаньепогимнастической стенке; метание в цель; игра«Стрелки». | 1 | |
| 6 | Выполнениеупражненийсоска-калкой;лазаньепогимнастической стенке; метание в цель; игра «Стрелки». | 1 | |
| 7 | Совершенствование разучен- ных ранееко-ординационных движений. Пере-брасывание мяча через шнур двумя рукамииз-заголовы. | 21 | |
| 8 | Совершенствование разучен- ных ранееко-ординационных движений. Пере-брасывание мяча через шнур двумя рукамииз-заголовы. | 1 | |
| 9 | Строевыеупражнения,ОРУ,ходьба и бег. Развитие ритмической спо- собности, согласованности движе-ний.Коррекционнаяиградляразви- тия речевой деятельности, способ-ностик звукоподражанию. | 1 | |
| 10 | Строевыеупражнения,ОРУ,ходьба и бег. Развитие согласованности движенийКоррекционнаяиградля развития речевой деятельности, способностикзвукоподражанию. | 1 | |
| 11 | ОРУсмалымимячами.Упражнения в равновесии. Совершенствование разученныхранеекоординаци- | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | онных движений. | | |
| 12 | ОРУсмалымимячами.Упражнения в равновесии. Лазанье по гимнасти- ческой стенке и ходьба по гимна-стическойскамейкепарами. | 1 | |
| 13 | ОРУсмалымиобручами.Упражне- ния в равновесии.Ходьба по уменьшеннойплощадиопорыс со-хранениемустойчивогоравновесия. | 1 | |

| | | |
|---|---|---|
| **Легкаяатлетика(14часов)** | | |
| 1 | Бег в различном темпе; бег на дистанцию30м;обучениеметанию на дальность;игра«Передалмяч—са- дись». | 1 |
| 2 | Бег в различном темпе; бег на дистанцию30м;обучениеметаниюна дальность;игра«Передалмяч—садись». | 1 |
| 3 | ОРУ безпредметов;обучение прыжкамв высотус прямого разбега;метаниенадальностьпри проведенииигры«Ктодальшебросит?». | 1 |
| 4 | ОРУ безпредметов;обучение прыжкамв высотус прямого разбега;метаниенадальностьпри проведенииигры«Ктодальшебросит?». | 1 |
| 5 | Прыжкиввысоту;метаниенадаль- ность, бег на дистанцию 30; игры «Передаймячсоседу»,«Ктодальше прыгнет?» | 1 |
| 6 | Прыжкиввысоту;метаниенадаль- ность, бег на дистанцию 30; игры «Передаймячсоседу»,«Ктодальше прыгнет?» | 1 |
| 7 | Прыжкиввысоту;ОРУбезпредме- та в движении;игры «Кто дальше прыгнет?», «У ребят порядок строгий». | 1 |
| 8 | ОРУбез предмета в движении. Метание мячав горизонтальную цель;игры«Салки»,«Перемена мест». | 1 |
| 9 | ОРУбезпредметавдвижении.Метаниемячавгоризонтальнуюцель; игры«Салки»,«Переменамест». | 1 |
| 10 | ОРУбезпредметавдвижении. Медленный равномерный бег (6 мин).Длинныйпрыжоквшаге.Игра «Ловишки» | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 11 | Строевыеупражнения,ОРУ,ходьба и бег. Развитие скоростно-силовых способностей. Коррекционная игра дляразвития речевойдеятельности, способности к звукоподражанию. Итоговыйконтрольфизической подготовленности. | 1 | |
| 12 | Метание мяча с места на дальность правойилевойрукамиснизупооче- редно. Комплекс ОРУ в кругу. Кор- рекционная игра. Тестирование. | 1 | |
| 13 | «Челночный» бег 3х10м. Контроль прыжка в длинус места. Правилаповеденияитехникабез- опасности во времязанятий впар- ках, во дворе. | 1 | |
| 14 | ОРУбезпредметов. Игры-эстафеты.Подведение итоговза год. | 1 | |
| **ИТОГО** | | **102часа** | |

**4 КЛАСС**

| **№п/п** | **Темаурока** | **Количество часов** | **Дата проведения** |
|---|---|---|---|
| **Легкаяатлетика.11часов** | | | |
| 1 | Ходьба с изменением длины и часто-тышагов.БегсзаданнымтемпомИг-ра«Сменасторон»Инструктажпо техникебезопасности (ТБ). | 1 | |
| 2 | Челночныйбег.Эстафетас мячами. Встречнаяэстафета | 1 | |
| 3 | Челночныйбег.Метаниемячавцель. | 1 | |
| 4 | Бегсускорениями.Метаниемячав | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | цель. | | |
| 5 | Бегс ускорениями.Игра«Невод». Развитиескоростных способностей. | 1 | |
| 6 | Прыжкисдоставаниемподвешенных предметов, спреодолением препят-ствий,напрыгивание, прыжкивглу-бину | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 7 | Прыжкисдоставаниемподвешенных предметов, спреодолением препят- ствий,напрыгивание, прыжкивглу- бину | 1 | |
| 8 | Прыжки с доставанием подвешенныхпредметов,спреодоле- ниемпрепятствий,напрыгивание, прыжкивглубину | 1 | |
| 9 | Бросок теннисногомячана дальность, на точность и назадан- ное расстояние. Игра «Невод». | 1 | |
| 10 | Полосапрепятствий.Игра «Третийлишний». | 1 | |
| 11 | Эстафета с передачей эстафетнойпалочки. Бросокмячав цель. | 1 | |
| **Подвижныеигры.20часов** | | | |
| 1 | Обучениеподаче мяча сбоку. Игра «Космонавты» | 1 | |
| 2 | Совершенствованиеподачимяча.Иг- ра«Космонавты», | 1 | |
| 3 | Игра«Белыемедведи»,верхняя подача мяча.Эстафеты с обручами | 1 | |
| 4 | Верхняяподачамяча.Отработка. | 1 | |
| 5 | Розыгрышмяча на 3 пасса. Эстафета«Веревочкаподногами». | 1 | |
| 6 | Игра«Прыжкипополоскам». Розыгрышмячана3пасса. | 1 | |
| 7 | Игра«Прыгуныипятнашки». | 1 | |
| 8 | Игра«Прыгуныипятнашки». | 1 | |
| 9 | Игра«Зайцывогороде». | 1 | |
| 10 | Игра«Зайцывогороде». | 1 | |
| 11 | Игра «Мышеловка» | 1 | |
| 12 | Игра «Мышеловка» | 1 | |
| 13 | Игра«Эстафетазверей». | 1 | |
| 14 | Игра«Эстафетазверей».Развитие скоростныхкачеств. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 15 | Игра«Вызовномеров».Развитие скоростныхкачеств. | 1 | |
| 16 | Игра«Вызовномеров». | 1 | |
| 17 | Игра«Ктообгонит?» | 1 | |
| 18 | Игра«Ктообгонит?» | 1 | |
| 19 | Эстафетысмячами. | 1 | |
| 20 | Эстафетысмячами. | 1 | |
| **Гимнастика20 часов** | | | |
| 1 | Ходьба по гимнастическойска- мейке. Кувырок вперед. Инструктажпо техникебезопасности. | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | Кувырокназадиперекат. | 1 | |
| 3 | Кувырокназадиперекат. | 1 | |
| 4 | Лазаниепо вертикальномуканату | 1 | |
| 5 | Лазание по вертикальному канату | 1 | |
| 6 | Лазаниепо вертикальномуканату | 1 | |
| 7 | Общеразвивающиеупражнения сгимнастическойпалкой | 1 | |
| 8 | Общеразвивающиеупражнения с обручами.Эстафеты «Неоши-бись» | 1 | |
| 9 | «Мостик»(спомощьюучителя). Эстафеты. | 1 | |
| 10 | Общеразвивающиеупражнения с мячами.Мостик(спомощьюучите-ля). | 1 | |
| 11 | Общеразвивающиеупражнения со скакалками. Перелезание через препятствие. | 1 | |
| 12 | Кувыроквперед–назад.Игра «Прокатибыстреемяч». | 1 | |
| 13 | Перелезаниечерезпрепятствие. Игра«Лисыикуры». | 1 | |
| 14 | Перелезаниечерезпрепятствие. Игра«Лисыикуры». | 1 | |
| 15 | Опорныйпрыжокнагору матов.Игра «Лисыи куры». | 1 | |
| 16 | Опорный прыжок на гору матов, вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. «Мостик». Игра «Лисыикуры». | 1 | |
| 17 | Равновесиенагимнастическойска-мейке.Игра«Веревочкаподногами». | 1 | |
| 18 | Равновесиенагимнастической скамейке.Игра«Веревочка поднога-ми». | 1 | |
| 19 | Общеразвивающиеупражнения на | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| (30) | гимнастических скамейках.Кувырок назад. Эстафеты. Оценочные проце-дуры. | | |
| 20 | Совершенствование.Общеразвива- ющие упражнения на гимнастическихскамейках. Кувырок назад. | 1 | |
| **Лыжнаяподготовка(21час)** | | | |
| **1** | Теоретические сведения: основные требования к одежде, обуви. Закали-вание,особенностидыхания.Ин-структажпо техникебезопасности. | 1 | |

| | | |
|---|---|---|
| **2** | Техника скользящего шага. Подъем «Лесенкой» Торможение «Плугом». Прохождениедистанции. | 1 |
| 3 | Подъем на склоннаискось.Тор-можение«Плугом». | 1 |
| 4 | Попеременныйдвухшажный ход.Прохождениедистанции. | 1 |
| 5 | Повороты на лыжах «переступанием». Встречнаяэс-тафета. | 1 |
| 6 | Повороты на лыжах«пересту-панием». Торможение «Упором».Прохождениедистанции. | 1 |
| 7 | Техникаскользящегошага. Попеременный2-хшажныйход. Прохождениедистанции. | 1 |
| 8 | Встречная эстафета. Попеременный2-хшажныйход. Прохождениедистанции. | 1 |
| 9 | Повороты«Переступанием». | 1 |
| 10 | Подъемнасклон«Наискось». Попеременный2-хшажныйход. | 1 |
| 11 | Попеременный2-хшажныйход. | 1 |
| 12 | Техника скользящего шага. Встречнаяэстафета. | 1 |
| 13 | Торможение«Упором». | 1 |
| 14 | Подъем«Лесенкой» Спуск в низкойстойкесосклона. | 1 |
| 15 | Повороты«Переступанием». Прохождениеотрезков100-200мс переменнойскоростью. | 1 |
| 16 | Эстафета.Подъем«Елочкой». | 1 |
| 17 | Торможение«Плугом». | 1 |
| 18 | Спусксосклона.Торможение «Упором»Встречнаяэстафета. | 1 |
| 19 | Торможение «Упором» | 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Встречнаяэстафета. | | |
| 20 | Подъем«лесенкой».Эстафетыс передачейлыжнойпалочки. | 1 | |
| 21 | Подъем«Елочкой». Спуск в среднейстойке. | 1 | |
| **Подвижныеигры23часа.** | | | |
| 1 | Игра «Гонкамячейпокругу». Раз- витие координационныхспособ-ностей. | 1 | |
| 2 | Боковая подачамяча.Игра «Гонкамячейпокругу». | 1 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Расстановка игроков, их взаимодействие,пасвтриприёма,передвижения на площадке. | 1 | |
| 4 | Расстановка игроков, ихвзаимодействие,пасвтриприёма,передвижениянаплощадке. | 1 | |
| 5 | Боковая подачамяча.Ловляи пе- редача мяча двумя руками надголовой. | 1 | |
| 6 | Ловляипередачамячадвумяру- ками над головой. Игра «Подвижнаяцель». | 1 | |
| 7 | Ловляипередачамячавпарах черезсетку.Розыгрышмячана3пасса. | 1 | |
| 8 | Розыгрышмячана3пасса.Эстафеты. Игра«Овладеймячом». | 1 | |
| 9 | Розыгрышмячана3пасса.Эстафеты | 1 | |
| 10 | Розыгрышмячана3пасса.Эстафеты | 1 | |
| 11 | Ловлямячанадголовой.Боковая подачамяча.Учебная игра. | 1 | |
| 12 | Розыгрышмяча на 3 пасса. Учебнаяигра. | 1 | |
| 13 | Розыгрышмяча на 3 пасса. Отработка. | 1 | |
| 14 | Ведениемячаправой–левойрукой. | 1 | |
| 15 | Эстафеты.Игра «Снайперы».Ведение мячаправой–левойрукой. | 1 | |
| 16 | Эстафеты. Игра «Снайперы». Ведениемячаправой–левойрукой. | 1 | |
| 17 | Ведение мяча с изменениемнаправления.Игра«Борьбаза мяч». | 1 | |
| 18 | Ловляипередача мячавдвижении. Броски мяча в щит.Эстафеты с мячами. | 1 | |
| 19 | Броскимячавщит.Эстафетысмячами.Игра«Перестрелка». | 1 | |
| 20 | Ловляипередача мячав квадрате. Игра«Подвижнаяцель». | 1 | |
| 21 | Ловляипередача мячав квадрате.Эстафетысмячами.Игра. | 1 | |
| 22 | Броскимячавкольцо.Ловляипередачамячавкругу. | 1 | |
| 23 | Действиенападающихизащитни- ков. Игравмини–баскетбол. | 1 | |
| **Легкаяатлетика7часов** | | | |
| 1 | Встречнаяэстафета.Метаниемячана дальность.Игра «Котимыши»Развитиескоростных способностей. | 1 | |
| 2 | Челночныйбег.Развитие скоростныхспособностей. | 1 | |

| | | |
|---|---|---|
| 3 | Прыжкивдлинусместа.Игра«Без-домныйзаяц». | 1 |
| 4 (99) | Челночный бег. Круговаяэстафета. Оценочные процедуры. | 1 |
| 5 | Игра«Прыжокзапрыжком». | 1 |
| 6 | Броскитеннисногомячанадальность. Игра«Прыжокзапрыжком». | 1 |
| 7 | Бросокмячавгоризонтальную цель. Игра«Гуси-лебеди». | 1 |
| **Итого** | | **102** |