

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Грязовецкого муниципального района Вологодской области «Средняя школа №2 г. Грязовца»

ПРИНЯТО: на заседания педагогического совета № 1 от 30.08.2017 г.	СОГЛАСОВАНО: Зам.директора МБОУ «Средняя школа №2 г. Грязовца» _____ В.А.Заботкина	УТВЕРЖДЕНО: Директор МБОУ «Средняя школа №2 г. Грязовца» _____ В.А.Заботкина Приказ № 222 от 01.09.2017 г.
---	---	---

Адаптированная рабочая программа
курса
Физическая культура
для 5-9 го специального (коррекционного) класса VII вида.
1 ступень обучения – начальное общее образование
2017-2020 учебный год

количество часов: 3 учебных часа в неделю в течение учебного года в 5 классе всего 102 урока, 3 учебных часа в неделю в течение учебного года в 6 классе всего 102 урока, 3 учебных часа в неделю в течение учебного года в 7 классе всего 102 урока, 3 учебных часа в неделю в течение учебного года в 8 классе всего 102 урока, 3 учебных часа в неделю в течение учебного года в 9 классе всего 102 урока

базовый уровень

Рабочая программа учебного курса по физической культуре составлена на основе примерной программы курса физической культуры автор Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ // М.: Просвещение. -2011.

Составитель: Калистратов Андрей Викторович, учитель физической культуры,
педагогический стаж – 15 лет,
первая квалификационная категория

Грязовец
2017

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 5-9 классов разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Пояснительная записка

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач**:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающей» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Место предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в 1 классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч):

Особенности преподавания предмета

Особенностью преподавания предмета “Адаптированная физическая культура” для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- “Корригирующие упражнения”- (*пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз;*)
- “Коррекционные игры” - (*музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением*),

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные универсальные учебные действия

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;
- 10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

- 11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- 12) 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 решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- 14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

- 1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- 3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;
- 4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- 5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- 6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- 7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Знания по адаптивной физической культуре.

Физическая культура.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

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

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.

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.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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 и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры разных народов. «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; 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

корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой 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; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, 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 6-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 подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжной подготовки:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове;

поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей - 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Планируемые результаты по завершении обучения

- обеспечивают связь между требованиями Стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для детей ЗПР;

- являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для детей с ЗПР.

Формирование универсальных учебных действий

В результате изучения предмета на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды для решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Планируемые результаты освоения обучающимися по предмету «Физическая культура»

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

- в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Система оценки достижения планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимися планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Инструкция по выполнению физических упражнений

Тест «Бег на 30 м с высокого старта» позволяет оценить быстроту и скорость движений. На прямой ровной дорожке длиной не менее 40 м обозначают линию старта и через 30 м линию финиша. За линией финиша на расстоянии 5-6 м ставят яркий флажок или другой ориентир. Тестируемому дается задание пробежать всю дистанцию (40 м), не замедляя движения, с максимально возможной скоростью. Секундомер выключается в тот момент, когда грудь участника пересекает линию финиша (30 м). Точность измерения - до 0,1 с. участникам дается 1 попытка.

Тест «Бег на 1000 м» позволяет оценить общую и скоростную выносливость. Беговую дистанцию рекомендуется размечать таким образом, чтобы участники могли ориентироваться и не изменили маршрут во время забега. Забег проводится группами по 3-5 чел. Время измеряется с точностью до 0.1 с, участникам дается 1 попытка.

Тест «Прыжок в длину с места» позволяет оценить динамическую силу мышц нижних конечностей. Из исходного положения (стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой) выполняется прыжок с места на максимально возможное расстояние. При этом участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Подтягивание на перекладине» позволяет оценить силу и силовую выносливость мышцы верхнего плечевого пояса мальчиков с 7 лет. В висе на перекладине с прямыми руками тестируемый должен выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, если руки разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненное упражнение не засчитывается. Участникам дается 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Подъем туловища за 30 с» позволяет оценить у девочек скоростно-силовую выносливость мышц-сгибателей туловища. Из исходного положения (лежа на спине, ноги согнутые в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу) участница по команде выполняет за 30 с. максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком и локтями). Участникам дается 1 попытка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Коррекционная работа	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
1 ЧЕТВЕРТЬ							
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)							
1	Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплек с 1
2.	Ходьба и бег	Изучение нового материала	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств. Понятие скоростная дистанция.	Знать правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплек с 1
3	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30,60 метров Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной	Комплек с 1

						деятельности, установки на ЗОЖ	
4.	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30,60 метров Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
5.	Ходьба и бег	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
6.	Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
7.	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
8.	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках:	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков,	Комплекс 1

			игра.	приземляться в прыжковую яму на две ноги		навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
9.	Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
10.		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
11.		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (11 часов)							
12.	Бег по пересечённой местности (11 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки	Комплексы 1

						на ЗОЖ	
13.		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
14.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
15.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
16.		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
17.		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс 1

			Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	местности (до 1 километра)		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
18.		Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
19.		Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
20.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
21.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
22.		Комплексный	Равномерный бег (8 мин).	Уметь: бегать в	Текущий	Формирование и	Комплекс

		ый	Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)		коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	кс 1
ГИМНАСТИКА (17 часов)							
23.	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
24.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
25.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
26.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс 2

			упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	комбинации		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
27.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
2 ЧЕТВЕРТЬ							
28.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
29.	Равновесие. Строевые упражнения (6 ч)	Изучения нового материала.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
30.		Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс 2

			ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей			предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
31.		Комплексный	Размыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
32.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
33.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
34.		Совершенствования	Повороты направо, налево.	Уметь: выполнять	Текущий	Формирование и	Комплекс

		твования	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	строевые упражнения и упражнения в равновесии		коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	кс 2
35.	Опорный прыжок, лазание (5 часов)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
36.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
37.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
38.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания лёжа на животе га	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс 2

			гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра развитие силовых способностей.			предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
39.		Комплексный	. Подтягивания лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (30 часов)							
40.	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок (10 ч)	Изучение нового материала	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
41		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
42.		Комплексный	Движение с лыжным	Уметь: передвигаться с	Текущий	Формирование и	Комплекс

		ый	инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	кс ОРУ
43.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Копмлекс ОРУ
44.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Копмлекс ОРУ
45.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Копмлекс ОРУ

				повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
46.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
47.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
48.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон,	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

				передвигаться на лыжах до 1 км			
3 ЧЕТВЕРТЬ							
49.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
50.	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км (10 ч)	Изучения нового материала	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
51.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
52.		Комплексный	Выполнение поворотов	Уметь: передвигаться с	Текущий	Формирование и	Комплекс

		ый	переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	кс ОРУ
53.		Комплексн ый	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Копмле кс ОРУ
54.		Комплексн ый	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Копмле кс ОРУ
55.		Комплексн ый	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Копмле кс ОРУ

				повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
56.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
57.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
58.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон,	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

				передвигаться на лыжах до 1 км			
59.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
60.	Выполнение подъёма и спуска под уклон (10 ч)	Изучения нового материала	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
61.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
62.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём,	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс ОРУ

				двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
63.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
64.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
65.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной	Комплекс ОРУ

				переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		деятельности, установки на ЗОЖ	
66.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
67.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
68.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

				до 1 км			
69.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)							
70.	Бег по пересечённой местности (10 часов)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
71.			Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
72.			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3

73.			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
74.			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
75.			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
76.			Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
77.			Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Комплексы 3

						и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
78.			Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
4 ЧЕТВЕРТЬ							
79.			Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)							
80.	Ходьба и бег (12 часов)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
81.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей			Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	

82.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
83.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
84.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
85.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
86.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Комплекс 4

			скоростных способностей	максимальной скоростью (до 60 м)		и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
87.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
88.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
90.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
91.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
92.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением	Знать правила ТБ. Уметь: правильно	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс 4

			направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
93.	Прыжки (6 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
94.		Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра		Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
95.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
96.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4

						на ЗОЖ	
97		Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
98		Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
99.	Метание мяча (4 часа)	Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
100		Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
101		Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижная игра. Эстафеты. Развитие	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс 4

			скоростно-силовых качеств.	предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
102		Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. Метание набивного мяча на дальность ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Коррекционная работа	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
1 ЧЕТВЕРТЬ							
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)							
1	Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
2.	Ходьба и бег	Изучение нового	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный	Знать правила ТБ Уметь: правильно	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс 1

		материала	бег. Бег с ускорением. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств. Понятие скоростная дистанция.	выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
3	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30,60 метров Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
4.	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30,60 метров Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
5.	Ходьба и бег	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
6.	Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки	Комплекс 1

						на ЗОЖ	
7.	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
8.	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
9.	Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
10.		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
11.		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс 1

			Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	предметы и мячи на дальность с места из различных положений		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (11 часов)							
12.	Бег по пересечённой местности (11 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
13.		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
14.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
15.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1

16.		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
17.		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
18.		Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
19.		Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
20.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Комплекс 1

				километра)		и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
21.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
22.		Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
ГИМНАСТИКА (17 часов)							
23.	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
24.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2

25.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
26.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
27.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
2 ЧЕТВЕРТЬ							
28.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
29.	Равновесие. Строевые упражнения	Изучения нового материала.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс 2

	я (6 ч)		ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей			предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
30.		Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
31.		Комплексный	Размыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
32.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2

			способностей				
33.		Совершенство вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплек с 2
34.		Совершенство вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплек с 2
35.	Опорный прыжок, лазание (5 часов)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплек с 2
36.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплек с 2

37.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
38.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания лёжа на животе га гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
39.		Комплексный	. Подтягивания лёжа на животе га гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (30 часов)							
40.	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающими и скользящим шагом без палок (10 ч)	Изучение нового материала	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

41		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
42.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
43.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
44.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс ОРУ

				палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
45.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
46.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
47.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

				спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км			
48.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
3 ЧЕТВЕРТЬ							
49.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
50.	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км (10 ч)	Изучения нового материала	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

51.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
52.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
53.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
54.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс ОРУ

				палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
55.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
56.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
57.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

				спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км			
58.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
59.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
60.	Выполнение подъёма и спуска под уклон (10 ч)	Изучения нового материала	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
61.		Комплексный	Выполнение спуска и	Уметь: передвигаться с	Текущий	Формирование и	Комплекс

		ый	подъёма под уклон	лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	кс ОРУ
62.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Копмлекс ОРУ
63.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Копмлекс ОРУ
64.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Копмлекс ОРУ

				повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
65.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
66.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
67.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон,	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

				передвигаться на лыжах до 1 км			
68.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
69.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)							
70.	Бег по пересечённой местности (10 часов)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
71.			Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс 3

			Развитие выносливости.	местности (до 1 км)		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
72.			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
73.			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
74.			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
75.			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
76.			Равномерный бег (7 мин).	Уметь: бегать в	Текущий	Формирование и	Комплексы

			Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)		коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	кс 3
77.			Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
78.			Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
4 ЧЕТВЕРТЬ							
79.			Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)							
80.	Ходьба и бег (12 часов)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс 4

			Эстафеты. Развитие скоростных способностей	беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
81.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей			Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
82.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
83.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
84.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
85.		Комплексный	Сочетание различных видов	Знать правила ТБ.	Текущий	Формирование и	Комплекс

		ый	ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	кс 4
86.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
87.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
88.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
90.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной	Комплекс 4

				скоростью (до 60 м)		деятельности, установки на ЗОЖ	
91.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
92.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
93.	Прыжки (6 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
94.		Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра		Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
95.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках;	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков,	Комплекс 4

			Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	приземляться в прыжковую яму на две ноги		навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
96.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
97		Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
98		Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
99.	Метание мяча (4 часа)	Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4

100		Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
101		Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
102		Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. Метание набивного мяча на дальность ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Коррекционная работа	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8

1 ЧЕТВЕРТЬ

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)

1	Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
2.	Ходьба и бег	Изучение нового материала	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств. Понятие скоростная дистанция.	Знать правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
3	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30,60 метров Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
4.	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30,60 метров Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
5.	Ходьба и бег	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков,	Комплексы 1

			Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)		навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
6.	Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
7.	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
8.	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
9.	Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1

10.		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
11.		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (11 часов)							
12.	Бег по пересечённой местности (11 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
13.		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
14.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс 1

			Развитие выносливости.	местности (до 1 километра)		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
15.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
16.		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
17.		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
18.		Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
19.		Комплексный	Равномерный бег (6 мин).	Уметь: бегать в	Текущий	Формирование и	Комплекс

		ый	Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости.	равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)		коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	кс 1
20.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
21.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
22.		Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
ГИМНАСТИКА (17 часов)							
23.	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Комплекс 2

28.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
29.	Равновесие. Строевые упражнения (6 ч)	Изучения нового материала.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
30.		Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
31.		Комплексный	Размыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Комплекс 2

			скамейке. Игра развитие координационных способностей.			и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
32.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «»Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 2
33.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «»Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 2
34.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «»Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 2
35.	Опорный прыжок, лазание (5 часов)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплексы 2

			способностей			предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
36.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
37.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
38.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
39.		Комплексный	. Подтягивания лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (30 часов)

40.	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок (10 ч)	Изучение нового материала	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
41		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
42.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
43.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков,	Комплекс ОРУ

			шагом без палок	ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
44.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
45.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
46.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием,	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки	Комплекс ОРУ

				подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		на ЗОЖ	
47.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
48.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
3 ЧЕТВЕРТЬ							
49.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

				до 1 км			
50.	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км (10 ч)	Изучения нового материала	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
51.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
52.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
53.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков,	Комплекс ОРУ

			км	ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
54.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
55.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
56.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием,	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки	Комплекс ОРУ

				подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		на ЗОЖ	
57.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
58.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
59.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

60.	Выполнение подъёма и спуска под уклон (10 ч)	Изучения нового материала	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
61.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
62.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
63.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс ОРУ

				палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
64.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
65.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
66.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

[illegible]

70.	Бег по пересечённой местности (10 часов)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
71.			Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
72.			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
73.			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
74.			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Комплекс 3

						и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
75.			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
76.			Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
77.			Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
78.			Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
4 ЧЕТВЕРТЬ							
79.			Равномерный бег (8 мин).	Уметь: бегать в	Текущий	Формирование и	Комплексы

			Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)		коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	кс 3
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)							
80.	Ходьба и бег (12 часов)	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
81.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей			Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
82.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
83.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Комплекс 4

			скоростных способностей	максимальной скоростью (до 60 м)		и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
84.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
85.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
86.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
87.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
88.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением	Знать правила ТБ. Уметь: правильно	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс 4

			направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
90.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
91.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
92.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
93.	Прыжки (6 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки	Комплекс 4

						на ЗОЖ	
94.		Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра		Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
95.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
96.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
97		Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
98		Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс 4

			Подвижная игра.	прыжковую яму на две ноги		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
99.	Метание мяча (4 часа)	Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
100		Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
101		Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
102		Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. Метание набивного мяча на дальность ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Коррекционная работа	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
1 ЧЕТВЕРТЬ							
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)							
1	Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
2.	Ходьба и бег	Изучение нового материала	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств. Понятие скоростная дистанция.	Знать правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
3	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30,60 метров Подвижная	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплексы 1

			игра. Развитие скоростных качеств	максимальной скоростью (30м)		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
4.	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30,60 метров Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
5.	Ходьба и бег	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
6.	Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
7.	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
8.	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на	Уметь: правильно	Текущий	Формирование и	Комплекс

		ванный	двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги		коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	кс 1
9.	Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
10.		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
11.		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (11 часов)							
12.	Бег по пересечённой местности (11 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Комплексы 1

			Понятие скоростного бега.	километра)		и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
13.		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
14.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
15.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
16.		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
17.		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (10	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс 1

			(бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	мин); по слабо- пересечённой местности (до 1 километра)		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
18.		Комплексн ый	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо- пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 1
19.		Комплексн ый	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо- пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 1
20.		Комплексн ый	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо- пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 1
21.		Комплексн ый	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо- пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки	Компле кс 1

						на ЗОЖ	
22.		Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
ГИМНАСТИКА (17 часов)							
23.	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
24.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
25.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
26.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по	Уметь: выполнять строевые команды и	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс 2

			одному. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	акробатические элементы отдельно и в комбинации		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
27.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
2 ЧЕТВЕРТЬ							
28.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
29.	Равновесие. Строевые упражнения (6 ч)	Изучения нового материала.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
30.		Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным	Уметь: выполнять строевые упражнения и	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс 2

			местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	упражнения в равновесии		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
31.		Комплексный	Размыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
32.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
33.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2

			способностей				
34.		Совершенство вания	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 2
35.	Опорный прыжок, лазание (5 часов)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 2
36.		Комплексн ый	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 2
37.		Комплексн ый	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 2
38.		Комплексн ый	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя	Уметь: лазать по гимнастической стенке,	Текущий	Формирование и коррекция физических	Компле кс 2

			на коленях. Подтягивания лёжа на животе га гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра развитие силовых способностей.	канату, выполнять опорный прыжок		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
39.		Комплексный	. Подтягивания лёжа на животе га гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (30 часов)							
40.	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок (10 ч)	Изучение нового материала	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
41		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

				до 1 км			
42.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
43.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
44.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
45.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков,	Комплекс ОРУ

			шагом без палок	ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
46.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
47.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
48.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием,	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки	Комплекс ОРУ

				подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		на ЗОЖ	
3 ЧЕТВЕРТЬ							
49.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
50.	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км (10 ч)	Изучения нового материала	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
51.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

				до 1 км			
52.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
53.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
54.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
55.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков,	Комплекс ОРУ

			км	ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
56.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
57.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
58.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием,	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки	Комплекс ОРУ

				подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		на ЗОЖ	
59.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
60.	Выполнение подъёма и спуска под уклон (10 ч)	Изучения нового материала	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
61.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

62.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
63.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
64.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
65.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс ОРУ

				палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
66.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
67.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
68.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

				спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км			
69.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)							
70.	Бег по пересечённой местности (10 часов)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
71.			Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
72.			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной	Комплекс 3

						деятельности, установки на ЗОЖ	
73.			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
74.			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
75.			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
76.			Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
77.			Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м).	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков,	Комплексы 3

			Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	слабопересечённой местности (до 1 км)		навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
78.			Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 3
4 ЧЕТВЕРТЬ							
79.			Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 3
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)							
80.	Ходьба и бег (12 часов)	Комплексн ый	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 4
81.		Комплексн ый	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей			Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной	

						деятельности, установки на ЗОЖ	
82.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
83.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
84.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
85.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
86.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков,	Комплекс 4

			Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
87.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
88.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
90.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
91.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4

92.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
93.	Прыжки (6 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
94.		Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра		Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
95.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
96.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Комплекс 4

				ноги		и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
97		Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
98		Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
99.	Метание мяча (4 часа)	Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
100		Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
101		Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из различных	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс 4

			положений. Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
102		Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. Метание набивного мяча на дальность ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Коррекционная работа	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	8
1 ЧЕТВЕРТЬ							
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)							
1	Ходьба и бег (5 ч)	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1

2.	Ходьба и бег	Изучение нового материала	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств. Понятие скоростная дистанция.	Знать правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
3	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30,60 метров Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
4.	Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счёт. Ходьба на носках и пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30,60 метров Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
5.	Ходьба и бег	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 60 метров Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра. Развитие скоростных качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (30м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 1
6.	Прыжки (3 ч)	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической	Комплексы 1

				ноги		и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
7.	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух вместе. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
8.	Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках: приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
9.	Бросок малого мяча (3 ч)	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
10.		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
11.		Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по	Уметь: правильно выполнять основные	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс 1

			направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (11 часов)							
12.	Бег по пересечённой местности (11 ч)	Изучение нового материала	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
13.		Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скоростного бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
14.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
15.		Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной	Комплекс 1

						деятельности, установки на ЗОЖ	
16.		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
17.		Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
18.		Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
19.		Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра . ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
20.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100).	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков,	Комплекс 1

			Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	пересечённой местности (до 1 километра)		навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
21.		Комплексный	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
22.		Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50, ходьба - 100). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); по слабо-пересечённой местности (до 1 километра)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 1
ГИМНАСТИКА (17 часов)							
23.	Акробатика. Строевые упражнения (6 ч)	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
24.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра». Развитие координационных способностей. Название	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки	Комплекс 2

			основных гимнастических снарядов.			на ЗОЖ	
25.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
26.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
27.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
2 ЧЕТВЕРТЬ							
28.		Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, из упора стоя на коленях. ОРУ. «Игра». Развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
29.	Равновесие.	Изучения нового	Перестроение по звеньям, по заранее установленным	Уметь: выполнять строевые упражнения и	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс 2

	Строевые упражнения (6 ч)	материала.	местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	упражнения в равновесии		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
30.		Комплексный	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в стороны. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
31.		Комплексный	Размыкание на вытянутые руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра развитие координационных способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
32.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки	Комплекс 2

			Игра. Развитие координационных способностей			на ЗОЖ	
33.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «»Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 2
34.		Совершенствования	Повороты направо, налево. Выполнение команд «»Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 2
35.	Опорный прыжок, лазание (5 часов)	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 2
36.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной	Комплексы 2

						деятельности, установки на ЗОЖ	
37.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в в движении. Перелезание через коня. Игра. Развитие силовых способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
38.		Комплексный	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания лёжа на животе га гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
39.		Комплексный	. Подтягивания лёжа на животе га гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра развитие силовых способностей.	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 2
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (30 часов)							
40.	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом	Изучение нового материала	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

	без палок (10 ч)			до 1 км			
41		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
42.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
43.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
44.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём,	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс ОРУ

			ступающим и скользящим шагом без палок	двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
45.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
46.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
47.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной	Комплекс ОРУ

				переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		деятельности, установки на ЗОЖ	
48.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
3 ЧЕТВЕРТЬ							
49.		Комплексный	Движение с лыжным инвентарём, движение ступающим и скользящим шагом без палок	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
50.	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км (10 ч)	Изучения нового материала	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон,	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

				передвигаться на лыжах до 1 км			
51.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
52.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
53.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
54.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием,	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём,	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс ОРУ

			передвижение на лыжах до 1 км	двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
55.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
56.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
57.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной	Комплекс ОРУ

				переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		деятельности, установки на ЗОЖ	
58.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
59.		Комплексный	Выполнение поворотов переступанием, передвижение на лыжах до 1 км	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
60.	Выполнение подъёма и спуска под уклон (10 ч)	Изучения нового материала	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ

				до 1 км			
61.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
62.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
63.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
64.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков,	Комплекс ОРУ

				ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
65.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
66.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
67.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием,	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки	Комплекс ОРУ

				подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км		на ЗОЖ	
68.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
69.		Комплексный	Выполнение спуска и подъёма под уклон	Уметь: передвигаться с лыжным инвентарём, двигаться скользящим и ступающим шагом без палок, выполнять повороты переступанием, подниматься и спускаться под уклон, передвигаться на лыжах до 1 км	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс ОРУ
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (10 часов)							
70.	Бег по пересечённой местности (10 часов)	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 3
71.			Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега	Уметь: бегать в равномерном темпе (до	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплекс 3

			(бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
72.			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 3
73.			Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 3
74.			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Компле кс 3
75.			Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки	Компле кс 3

						на ЗОЖ	
76.			Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
77.			Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
78.			Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
4 ЧЕТВЕРТЬ							
79.			Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабопересечённой местности (до 1 км)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплексы 3
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)							
80.	Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением	Знать правила ТБ. Уметь: правильно	Текущий	Формирование и коррекция физических	Комплексы 4

	(12 часов)		направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
81.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей			Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
82.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
83.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
84.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4

						на ЗОЖ	
85.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
86.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
87.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
88.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
90.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра.	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения,	Комплекс 4

			Эстафеты. Развитие скоростных способностей	беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)		предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	
91.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
92.		Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (60 м). Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать правила ТБ. Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
93.	Прыжки (6 ч)	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
94.		Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра		Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
95.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с	Уметь: правильно	Текущий	Формирование и	Комплекс

		ый	отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги		коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	кс 4
96.		Комплексный	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
97		Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
98		Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
99.	Метание мяча (4 часа)	Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной	Комплекс 4

				положений; метать в цель		деятельности, установки на ЗОЖ	
100		Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. ОРУ. Подвижная игра.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
101		Комплексный	ОРУ. Метание набивного мяча из различных положений. Подвижная игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4
102		Комплексный	Метание малого мяча в цель с 3 – 4 метров. Метание набивного мяча на дальность ОРУ. Подвижная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность из различных положений; метать в цель	Текущий	Формирование и коррекция физических умений и навыков, навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности, установки на ЗОЖ	Комплекс 4

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально – техническое обеспечение

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Примерные программы основного общего образования. Физическая культура

Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала).

Рабочие программы Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы.

Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников

В. И. Ляха

Физическая культура. 1-4классы / Под редакцией В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 1-4классы (серия «Текущий контроль»).

Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов (Контрольно-измерительные материалы).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.С. Сафронов Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. (серия «Работаем по новым стандартам»).

Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.

Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.

Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.

Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.

В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

Научно – популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению1.6

Методические издания по физической культуре для учителей.

Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»2.4

Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Про школу.ru. — Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Перекладина гимнастическая маленькая

Перекладина гимнастическая большая

Брусья гимнастические разновысокие

Брусья гимнастические параллельные

Канат для лазанья

Шест для лазанья

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жесткая

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3кг, 4кг)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Мячи5.19

Барьеры легкоатлетические тренировочные

Рулетка измерительная (10 м)

Набор для метания(мячи 100г,150г

Планка для прыжков в высоту

Стойки для прыжков в высоту

Секундомер.25

Эстафетные палочки

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Мячи футбольные

Мячи гандбольные

Ворота для гандбола и мини-футбола

Столы для настольного тенниса

Комплект для настольного тенниса

Жилетки игровые

Комплект динамометров ручных

Напольные весы

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек

Кабинет учителя

Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы, шкаф для одежды

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования