

казённое общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Нижневартовская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 1»

РАССМОТРЕНО
на методическом объединении
учителей начальных классов

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УР Кондратенко Е.А.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора школы
от «31» августа 2023 г. № 450

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

по учебному предмету « Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»
(вариант 1.4 уровня начального общего образования)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат
f381b2f67681d4a4a058c6c6e653cd1e56615
Владелец [Елфимова Ольга Васильевна]

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 1.4), для глухих обучающихся 1,2, 4 классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития, Федеральной адаптированной образовательной программой НОО для обучающихся с ОВЗ, Федеральной программой воспитания.

Целью адаптивной физической культуры является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков.
2. Формирование туристических навыков.
3. Ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры.
4. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

1. Общая характеристика учебного предмета

Основной формой работы по адаптивному физическому воспитанию в школе является урок. Каждый урок должен планироваться в соответствии со следующими принципами:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию учащихся.

Урок состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. В работе с учащимися относящимися к варианту 1.4 целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Распределение количества часов в соответствии с учебным планом

В неделю – 3 часа, всего за год – 102 часа

1 четверть – 24 часов, 2 четверть – 23 часа, 3 четверть – 32 часов, 4 четверть – 23 часов

I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
25 часов	23 часа	30час	24 часа
ИТОГО 102 часа			

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные:

Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях компенсации, формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), наличие интереса к изменению своих физических данных (росту, весу, силе, скорости выполнения движений), умение радоваться достижениям в физическом и моторном развитии, наличие интереса к участию в соревнованиях и состязаниях, наблюдению за ними в телевизионных передачах

Предметные результаты:

Предполагается то, что учащиеся будут знать:

1. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
2. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
3. Названия спортивных снарядов и инвентаря;
4. Правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
5. Комплекс утренней гимнастики;
6. Названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
7. Основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
8. О подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
9. О двигательном режиме;

10. О правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Предполагается то, что учащиеся будут уметь:

1. Выполнять доступные виды движений на уроках физкультуры и вне их.
2. Приспосабливаться к собственным физическим ограничениям (при наличии нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения и других).
3. Компенсировать их с помощью различных приспособлений.
4. Осваивать основные движения (ходьба, бег, прыжки, лазание) в доступной для каждого обучающегося степени, развитие физических качеств, двигательных способностей.
5. Выполнять доступные виды упражнений по подражанию, по образцу, по жестовой (словесной) инструкции, желание включаться в доступные подвижные игры, адекватно дозировать физическую нагрузку.

6. Содержание учебного предмета

Подвижные игры:

Подвижные игры на развитие координационных способностей.

Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».

Соблюдение правил игры «Болото».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.

Подвижные игры на развитие скоростных способностей.

Соблюдение правил игры «Пятнашки».

Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.

Соблюдение правил игры «Бросай-ка».

Соблюдение правил игры «Быстрые санки».

Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Бадминтон.

Узнавание, различение инвентаря для бадминтона.

Удар по волану: нижняя подача, верхняя подача.

Отбивание волана снизу, сверху. Игра в паре.

Футбол.

Узнавание футбольного мяча.

Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2-х шагов, с разбега.

Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой (руками).

Ведение мяча.

Выполнение передачи мяча партнеру.

Остановка катящегося мяча ногой.

Волейбол.

Узнавание волейбольного мяча.

Подача волейбольного мяча сверху, снизу.

Прием волейбольного мяча сверху, снизу.

Игра в паре без сетки, через сетку.

Баскетбол.

Узнавание баскетбольного мяча.

Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.

Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.

Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.

Ведение баскетбольного мяча по прямой, с обходом препятствия.

Броски мяча в кольцо двумя руками.

Лыжная подготовка:

Узнавание, различение лыжного инвентаря.

Транспортировка лыжного инвентаря.

Крепление ботинок к лыжам.

Чистка лыж от снега.

Стойка на параллельно лежащих лыжах.

Выполнение ступающего шага.

Шаговые движения на месте,

Продвижение вперед приставным шагом.

Продвижение в сторону приставным шагом.

Подъем после падения из положения «лежа на боку».

Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).

Выполнение скользящего шага без палок (одно скольжение, несколько скольжений).

Выполнение попеременного двухшажного хода.

Выполнение бесшажного хода.

Преодоление подъемов ступающим шагом, "лесенкой", "полуелочкой", "елочкой".

Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок, "полуплугом", "плугом", падением.

7. Учащиеся отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся образовательных учреждений зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а так же требованиями к уровню освоения учебного материала.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы, относятся к специальной медицинской группе (СМГ). Из 1Г класса к данной группе относятся учащиеся Зыков Давид. Данным учащимся и снижаю дозировку, упрощаю какие-либо двигательные действия.

Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

- укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
- улучшение показателей физического развития;
- освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- воспитание сознательного и активного отношения к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом имеющегося у него заболевания;
- обучение правилам подбора, выполнения и самостоятельного формирования комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера;
- соблюдение правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

Ниже в таблице перечислены некоторые ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся нозологической формы заболевания, а также рекомендуемые виды оздоровительных упражнений.

Заболевания	Противопоказания и ограничения	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система (неактивная фаза ревматизма, функциональные изменения и др.)	Упражнения, выполнение которых связано с задержкой дыхания, напряжением мышц брюшного пресса и ускорением темпа движений.	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе.
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Упражнения, вызывающие задержку дыхания и чрезмерное напряжение мышц брюшного пресса	Дыхательные упражнения, тренировка полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (нефрит, пиелонефрит, нефроз)	Недопустимы упражнения с высокой частотой движений, интенсивностью нагрузки и скоростно-силовой направленностью, переохлаждение тела.	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5-10 мин. — первый год обучения, 10-15 мин. — второй и последующие годы обучения).
Нарушения нервной системы	Упражнения, вызывающие нервное перенапряжение (упражнения в равновесии на повышенной опоре), ограничивается время игр и т.д.	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Исключаются прыжки с разбега, кувырки.	Упражнения на пространственную ориентацию; точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз
Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки	

8. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
1 класс

№ п/п	Ко л. ча со в	Дата		Название темы	Виды деятельности
		по плану	по факту		
I четверть-25 часов					
1. (1)	1			Инструктаж по ТБ.	Запоминать технику безопасности.
2. (2)	1			Знакомство с инвентарем для бадминтона.	Повторять название предметов
3. (3)	1			Подвижные игры	Играть в подвижную игру
4. (4)	1			Упражнения с воланом и ракеткой	Выполнять различные виды упражнений с воланом.
5. (5)	1			Подвижные игры	Играть в подвижную игру
6. (6)	1			Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Подбей волан», «Загони волан в круг».	Познакомиться с играми
7. (7)	1			Специальные упражнения с воланом и ракеткой	Выполнять различные подводящие упражнения с воланом.
8. (8)	1			Эстафеты с ракеткой и воланом	Стараться обогнать соперника, соблюдать ТБ
9. (9)	1			Упражнения с воланом и ракеткой	Выполнять различные подводящие упражнения с воланом
10. (10)	1			Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Салки с воланами», «Закинь волан».	Изучить новые подвижные игры. Запомнить правила.
11. (11)	1			Удар по воланам: нижняя и верхняя подача	Выполнять удары ракеткой
12. (12)	1			Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Подбей волан», «Загони волан в круг».	Повторить изученные подвижные игры. Вспомнить правила.
13. (13)	1			Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Салки с воланами», «Закинь волан».	Повторить изученные подвижные игры. Вспомнить правила.
14.(14)	1			Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	Выполнять различные виды упражнений с воланом.
15.(15)	1			Подвижные игры «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»	Играть в подвижные игры
16.(16)	1			Эстафеты	Стараться обогнать соперника, соблюдать правила

17.(17)	1			Изучение основных подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подача).	Бросить как можно дальше
18.(18)	1			Повторение основных типов подач в бадминтоне.	Бросить как можно дальше
19. (19)	1			Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Подбей волан», «Загони волан в круг».	Повторить изученные подвижные игры. Вспомнить правила.
20. (20)	1			Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары слева и справа).	Развивать точность и глазомер и координацию движений
21. (21)	1			Обучение техники выполнения атакующего удара	Изучить правильную технику, учить правильно атаковать удар.
22. (22)	1			Подвижные игры «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»	Быть внимательными, играть в игры. Соблюдать ТБ.
23. (23)	1			Повторение специальных упражнений с воланом и ракеткой	Развивать точность попадания и технику выполнения упражнения Запомнить исходное положение , постановку ног , рук , правильного выполнения задач на уроке
24. (24)	1			Эстафеты с воланом и ракеткой	Уметь преодолевать препятствия на высокой скорости с минимальным количеством ошибок
25. (25)	1			Подвижная игра	Быть внимательными, играть

II четверть -23 часа

26 .(1)	1			ТБ на уроке гимнастики.	Напомнить правила ТБ.
27.(2)	1			Подвижная игра «Стоп, хоп, раз»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
28.(3)	1			Подвижная игра «Болото»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
29.(4)	1			Эстафета «Полоса препятствий»	Бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.
30.(5)	1			Подвижная игра «Пятнашки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
31.(6)	1			Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
32. (7)	1			Эстафета «Собери пирамидку»	Бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
33. (8)	1			Подвижные игры	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
34. (9)	1			Подвижная игра «Бросайка»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
35. (10)	1			Эстафеты	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
36.(11)	1			Подвижная игра «Быстрые санки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
37.(12)	1			Эстафета «Строим дом»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
38.(13)	1			Подвижная игра «Снайпер»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
39.(14)	1			Подвижная игра «Круговое вышибало»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
40.(15)	1			Подвижная игра «Пятнашки-повторяшки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры

41.(16)	1			Подвижная игра «Лохматый пес	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
42.(17)	1			Подвижная игра «Воробушки и кот»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
43.(18)	1			Подвижная игра «Говорящий мяч»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
44.(19)	1			Подвижная игра «Собери слово»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
45.(20)	1			Подвижная игра «Обгони»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
46.(21)	1			Подвижная игра «Что пропало?»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
47.(22)	1			Подвижная игра «Зоопарк»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
48.(23)	1			Подвижная игра «Колечко-колечко»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры

III четверть 30 часов

49.(1)	1			ТБ на уроках лыжной подготовки	Техника безопасности. Слушать, участвовать.
50.(2)	1			Подбор ботинок и лыж.	Мерить ботинки, подбирать лыжи по росту.
51.(3)	1			Транспортировка лыжного инвентаря.	Надевать лыжи. Нести носком вверху. Чистить лыжи, ставить на место.
52. (4)	1			Упражнения на лыжах на месте	Продвижение вперед приставным шагом Продвижение в сторону приставным шагом Шаговые движения на месте
53.(5)	1			Подвижные игры на лыжах	Ходьба. Скользящий шаг.
54.(6)	1			Подъем после падения из положения «лежа на боку».	Из любого падения переход сед на боку и подъем.
55.(7)	1			Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	Повороты на месте на лыжах
56.(8)	1			Подвижные игры	Играть в игры
57.(9)	1			Выполнение скользящего шага без палок (одно скольжение, несколько скольжений).	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Развитие выносливости. Следить за движением рук и ног.
58.(10)	1			Попеременный двухшажного хода.	Играть, соблюдать технику безопасности
59.(11)	1			Эстафеты на лыжах	Играть в игры
60.(12)	1			Выполнение бесшажного хода	Отталкивание палками, ногами не передвигать. Скольжение по лыжне. Следить за движением рук.
61.(13)	1			Техника выполнения подъема «Елочкой»	Изучение техники подъема ёлочкой. Соблюдать очередь при подъеме и спуске, соблюдать постановку рук и положение ног.
62.(14)	1			Подвижные игры на лыжах	Играть, соблюдать технику безопасности
63. (15)	1			Прохождение учебной дистанции 300 м	Соблюдать очередь при подъеме и спуске, соблюдать постановку рук и положение ног
64. (16)	1			Передвижение скользящим шагом	Играть. Соблюдать правила и ТБ.

65. (17)	1			Эстафеты на лыжах	Играть, соблюдать технику безопасности
66. (18)	1			Техника скользящего шага	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Развитие выносливости. Следить за движением рук и ног
67. (19)	1			Повторение подъема после падения из положения «лежа на боку».	Из любого падения переход сед на боку и подъем.
68. (20)	1			Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
69. (21)	1			Повторение скользящего шага	Техника скользящего шага – передвижение по учебному кругу с палками и без палок. Соблюдать постановку руки ног при подъёме елочкой
70. (22)	1			Повторение двухшажного хода	2 шага и одновременное отталкивание палками, циклично
71. (23)	1			Подвижные игры	Играть, соблюдать технику безопасности
72. (24)	1			Прохождение учебной дистанции 300 м	Средний темп. Применять все изученные виды ходьба.
73. (25)	1			Повторение бесшажного хода	Отталкивание палками, ногами не передвигать. Скольжение по лыжне. Следить за движением рук.
74. (26)	1			Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
75. (27)	1			Первый снеговик	Лепим снеговик

7.

IV четверть
24 аса

76. (1)	1			Инструктаж по ТБ.	Запоминать технику безопасности.
77. (2)	1			Футбол. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2-х шагов, с разбега.	Бить по воротам
78. (3)	1			Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой (руками).	Ловить мяч у ворот. Не дать забить гол.
79. (4)	1			Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
80. (5)	1			Ведение мяча.	Вести мяч по прямой, вокруг конусов.

81. (6)	1		Выполнение передачи мяча партнеру.	Дать пас партнеру. Партнер принимает пас. Старается не пропустить.
82. (7)	1		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
83. (8)	1		Остановка катящегося мяча ногой.	Останавливать мяч
84. (9)	1		Игра в футбол по упрощённым правилам	Играть в футбол. Соблюдать ТБ.
85. (10)	1		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
86. (11)	1		Волейбол. Упражнения с волейбольным мячом.	Упражнения в ходьбе и на месте.
87. (12)	1		Подача волейбольного мяча сверху, снизу.	Учиться выполнить верхнюю подачу и нижнюю
88. (13)	1		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
89. (14)	1		Прием волейбольного мяча сверху, снизу.	Учиться выполнить верхний и нижний прием мяча
90. (15)	1		Игра в волейбол в кругу	Играть в волейбол
91. (16)	1		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
92. (17)	1		Баскетбол. Упражнения с баскетбольным мячом.	Упражнения в ходьбе и на месте.
93. (18)	1		Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.	Упражнения в ходьбе и на месте.
94. (19)	1		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
95. (20)	1		Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола	Упражнения в ходьбе и на месте.
96. (21)	1		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	Упражнения в ходьбе и на месте.
97. (22)	1		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
98. (23)	1		Ведение баскетбольного мяча по прямой, с обходом препятствия.	Обойти препятствия, бросок в кольцо
99. (24)	1		Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра в баскетбол.	Играть в баскетбол

2 класс

№ п/п	Ко л. ча со в	Дата		Название темы	Виды деятельности
		по плану	по факту		
<i>I четверть-25 часов</i>					
14. (1)	1			<i>Инструктаж по ТБ.</i>	Запоминать технику безопасности.
15. (2)	1			<i>Знакомство с инвентарем для бадминтона.</i>	Повторять название предметов
16. (3)	1			<i>Подвижные игры</i>	Играть в подвижную игру
17. (4)	1			<i>Упражнения с воланом и ракеткой</i>	Выполнять различные виды упражнений с воланом.
18. (5)	1			<i>Подвижные игры</i>	Играть в подвижную игру
19. (6)	1			<i>Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Подбей волан», «Загони волан в круг».</i>	Познакомиться с играми
20. (7)	1			<i>Специальные упражнения с воланом и ракеткой</i>	Выполнять различные подводящие упражнения с воланом.
21. (8)	1			<i>Эстафеты с ракеткой и воланом</i>	Стараться обогнать соперника, соблюдать ТБ
22. (9)	1			<i>Упражнения с воланом и ракеткой</i>	Выполнять различные подводящие упражнения с воланом
23. (10)	1			<i>Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Салки с воланами», «Закинь волан».</i>	Изучить новые подвижные игры. Запомнить правила.
24. (11)	1			<i>Удар по воланам: нижняя и верхняя подача</i>	Выполнять удары ракеткой
25. (12)	1			<i>Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Подбей волан», «Загони волан в круг».</i>	Повторить изученные подвижные игры. Вспомнить правила.
26. (13)	1			<i>Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Салки с воланами», «Закинь волан».</i>	Повторить изученные подвижные игры. Вспомнить правила.
14.(14)	1			<i>Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением</i>	Выполнять различные виды упражнений с воланом.
15.(15)	1			<i>Подвижные игры «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»</i>	Играть в подвижные игры
16.(16)	1			<i>Эстафеты</i>	Стараться обогнать соперника, соблюдать правила

17.(17)	1			<i>Изучение основных подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подача).</i>	Бросить как можно дальше
18.(18)	1			<i>Повторение основных типов подач в бадминтоне.</i>	Бросить как можно дальше
26. (19)	1			<i>Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Подбей волан», «Загони волан в круг».</i>	Повторить изученные подвижные игры. Вспомнить правила.
27. (20)	1			<i>Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары слева и справа).</i>	Развивать точность и глазомер и координацию движений
28. (21)	1			<i>Обучение техники выполнения атакующего удара</i>	Изучить правильную технику, учить правильно атаковать удар.
29. (22)	1			<i>Подвижные игры «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»</i>	Быть внимательными, играть в игры. Соблюдать ТБ.
30. (23)	1			<i>Повторение специальных упражнений с воланом и ракеткой</i>	Развивать точность попадания и технику выполнения упражнения Запомнить исходное положение , постановку ног , рук , правильного выполнения задач на уроке
31. (24)	1			<i>Эстафеты с воланом и ракеткой</i>	Уметь преодолевать препятствия на высокой скорости с минимальным количеством ошибок
32. (25)	1			<i>Подвижная игра</i>	Быть внимательными, играть

II четверть -23 часа

26 .(1)	1			ТБ на уроке гимнастики.	Напомнить правила ТБ.
27.(2)	1			Подвижная игра «Стоп, хоп, раз»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
28.(3)	1			Подвижная игра «Болото»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
29.(4)	1			Эстафета «Полоса препятствий»	Бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.
30.(5)	1			Подвижная игра «Пятнашки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
31.(6)	1			Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
32. (7)	1			Эстафета «Собери пирамидку»	Бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
33. (8)	1			Подвижные игры	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
34. (9)	1			Подвижная игра «Бросайка»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
35. (10)	1			Эстафеты	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
36.(11)	1			Подвижная игра «Быстрые санки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
37.(12)	1			Эстафета «Строим дом»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
38.(13)	1			Подвижная игра «Снайпер»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
39.(14)	1			Подвижная игра «Круговое вышибало»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
40.(15)	1			Подвижная игра «Пятнашки-повторяшки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры

41.(16)	1			Подвижная игра «Лохматый пес	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
42.(17)	1			Подвижная игра «Воробушки и кот»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
43.(18)	1			Подвижная игра «Говорящий мяч»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
44.(19)	1			Подвижная игра «Собери слово»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
45.(20)	1			Подвижная игра «Обгони»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
46.(21)	1			Подвижная игра «Что пропало?»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
47.(22)	1			Подвижная игра «Зоопарк»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
48.(23)	1			Подвижная игра «Колечко-колечко»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры

III четверть 30 часов

49.(1)	1			ТБ на уроках лыжной подготовки	Техника безопасности. Слушать, участвовать.
50.(2)	1			Подбор ботинок и лыж.	Мерить ботинки, подбирать лыжи по росту.
51.(3)	1			Транспортировка лыжного инвентаря.	Надевать лыжи. Нести носком вверху. Чистить лыжи, ставить на место.
52. (4)	1			Упражнения на лыжах на месте	Продвижение вперед приставным шагом Продвижение в сторону приставным шагом Шаговые движения на месте
53.(5)	1			Подвижные игры на лыжах	Ходьба. Скользящий шаг.
54.(6)	1			Подъем после падения из положения «лежа на боку».	Из любого падения переход сед на боку и подъем.
55.(7)	1			Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	Повороты на месте на лыжах
56.(8)	1			Подвижные игры	Играть в игры
57.(9)	1			Выполнение скользящего шага без палок (одно скольжение, несколько скольжений).	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Развитие выносливости. Следить за движением рук и ног.
58.(10)	1			Попеременный двухшагового хода.	Играть, соблюдать технику безопасности
59.(11)	1			Эстафеты на лыжах	Играть в игры
60.(12)	1			Выполнение бесшагового хода	Отталкивание палками, ногами не передвигать. Скольжение по лыжне. Следить за движением рук.
61.(13)	1			Техника выполнения подъема «Елочкой»	Изучение техники подъема ёлочкой. Соблюдать очередь при подъеме и спуске, соблюдать постановку рук и положение ног.
62.(14)	1			Подвижные игры на лыжах	Играть, соблюдать технику безопасности
0. (15)	1			Прохождение учебной дистанции 300 м	Соблюдать очередь при подъеме и спуске, соблюдать постановку рук и положение ног

1.	(16)	1		Передвижение скользящим шагом	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
2.	(17)	1		Эстафеты на лыжах	Играть, соблюдать технику безопасности
3.	(18)	1		Техника скользящего шага	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Развитие выносливости. Следить за движением рук и ног
4.	(19)	1		Повторение подъема после падения из положения «лежа на боку».	Из любого падения переход сед на боку и подъем.
5.	(20)	1		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
6.	(21)	1		Повторение скользящего шага	Техника скользящего шага – передвижение по учебному кругу с палками и без палок. Соблюдать постановку руки ног при подъеме елочкой
107.	(22)	1		Повторение двухшажного хода	2 шага и одновременное отталкивание палками, циклично
108.	(23)	1		Подвижные игры	Играть, соблюдать технику безопасности
109.	(24)	1		Прохождение учебной дистанции 300 м	Средний темп. Применять все изученные виды ходьба.
110.	(25)	1		Повторение бесшажного хода	Отталкивание палками, ногами не передвигать. Скольжение по лыжне. Следить за движением рук.
111.	(26)	1		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
112.	(27)	1		Первый снеговик	Лепим снеговик
113.	(28)	1		Эстафеты на лыжах	Бег на лыжах и без. Стараться обогнать соперника.
114.	(29)	1		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
115.	(30)	1		Прохождение учебной дистанции 300 м	Средний темп. Применять все изученные виды ходьба.

IV четверть

24 часа

63. (1)	1			Инструктаж по ТБ.	Запоминать технику безопасности.
64. (2)	1			Футбол. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2-х шагов, с разбега.	Бить по воротам
65. (3)	1			Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой (руками).	Ловить мяч у ворот. Не дать забить гол.
66. (4)	1			Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
67. (5)	1			Ведение мяча.	Вести мяч по прямой, вокруг конусов.
68. (6)	1			Выполнение передачи мяча партнеру.	Дать пас партнеру. Партнер принимает пас. Старается не пропустить.
69. (7)	1			Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
70. (8)	1			Остановка катящегося мяча ногой.	Останавливать мяч
71. (9)	1			Игра в футбол по упрощённым правилам	Играть в футбол. Соблюдать ТБ.
72. (10)	1			Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
73. (11)	1			Волейбол. Упражнения с волейбольным мячом.	Упражнения в ходьбе и на месте.
74. (12)	1			Подача волейбольного мяча сверху, снизу.	Учиться выполнить верхнюю подачу и нижнюю
75. (13)	1			Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
76. (14)	1			Прием волейбольного мяча сверху, снизу.	Учиться выполнить верхний и нижний прием мяча
77. (15)	1			Игра в волейбол в кругу	Играть в волейбол
78. (16)	1			Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
79. (17)	1			Баскетбол. Упражнения с баскетбольным мячом.	Упражнения в ходьбе и на месте.
80. (18)	1			Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.	Упражнения в ходьбе и на месте.

81. (19)	1			Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
82. (20)	1			Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола	Упражнения в ходьбе и на месте.
83. (21)	1			Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	Упражнения в ходьбе и на месте.
84. (22)	1			Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
85. (23)	1			Ведение баскетбольного мяча по прямой, с обходом препятствия.	Обойти препятствия, бросок в кольцо
86. (24)	1			Броски мяча в кольцо двумя руками. Игра в баскетбол.	Играть в баскетбол

4 класс

№ п/п	Ко л. ча со в	Дата		Название темы	Виды деятельности
		по плану	по факту		
I четверть-24 часов					
27. (1)	1			Инструктаж по ТБ.	Запоминать технику безопасности.
28. (2)	1			Знакомство с инвентарем для бадминтона.	Повторять название предметов
29. (3)	1			Подвижные игры	Играть в подвижную игру
30. (4)	1			Упражнения с воланом и ракеткой	Выполнять различные виды упражнений с воланом.
31. (5)	1			Подвижные игры	Играть в подвижную игру
32. (6)	1			Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Подбей волан», «Загони волан в круг».	Познакомиться с играми
33. (7)	1			Специальные упражнения с воланом и ракеткой	Выполнять различные подводящие упражнения с воланом.
34. (8)	1			Эстафеты с ракеткой и воланом	Стараться обогнать соперника, соблюдать ТБ
35. (9)	1			Упражнения с воланом и ракеткой	Выполнять различные подводящие упражнения с воланом
36. (10)	1			Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Салки с воланами», «Закинь волан».	Изучить новые подвижные игры. Запомнить правила.
37. (11)	1			Удар по воланам: нижняя и верхняя подача	Выполнять удары ракеткой
38. (12)	1			Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Подбей волан», «Загони волан в круг».	Повторить изученные подвижные игры. Вспомнить правила.
39. (13)	1			Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Салки с воланами», «Закинь волан».	Повторить изученные подвижные игры. Вспомнить правила.
14.(14)	1			Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	Выполнять различные виды упражнений с воланом.
15.(15)	1			Подвижные игры «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»	Играть в подвижные игры
16.(16)	1			Эстафеты	Стараться обогнать соперника, соблюдать правила

17.(17)	1			Изучение основных подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подача).	Бросить как можно дальше
18.(18)	1			Повторение основных типов подач в бадминтоне.	Бросить как можно дальше
33. (19)	1			Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Подбей волан», «Загони волан в круг».	Повторить изученные подвижные игры. Вспомнить правила.
34. (20)	1			Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары слева и справа).	Развивать точность и глазомер и координацию движений
35. (21)	1			Обучение техники выполнения атакующего удара	Изучить правильную технику, учить правильно атаковать удар.
36. (22)	1			Подвижные игры «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»	Быть внимательными, играть в игры. Соблюдать ТБ.
37. (23)	1			Повторение специальных упражнений с воланом и ракеткой	Развивать точность попадания и технику выполнения упражнения Запомнить исходное положение , постановку ног , рук , правильного выполнения задач на уроке
38. (24)	1			Эстафеты с воланом и ракеткой	Уметь преодолевать препятствия на высокой скорости с минимальным количеством ошибок

II четверть -23 часа

25 .(1)	1			ТБ на уроке гимнастики.	Напомнить правила ТБ.
26.(2)	1			Подвижная игра «Стоп, хоп, раз»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
27.(3)	1			Подвижная игра «Болото»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
28.(4)	1			Эстафета «Полоса препятствий»	Бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.
29.(5)	1			Подвижная игра «Пятнашки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
30.(6)	1			Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
31. (7)	1			Эстафета «Собери пирамидку»	Бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
32. (8)	1			Подвижные игры	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
33. (9)	1			Подвижная игра «Бросайка»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
34. (10)	1			Эстафеты	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
35.(11)	1			Подвижная игра «Быстрые санки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
36.(12)	1			Эстафета «Строим дом»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
37.(13)	1			Подвижная игра «Снайпер»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
38.(14)	1			Подвижная игра «Круговое вышибало»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
39.(15)	1			Подвижная игра «Пятнашки-повторяшки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
40.(16)	1			Подвижная игра «Лохматый пес	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры

41.(17)	1			Подвижная игра «Воробушки и кот»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
42.(18)	1			Подвижная игра «Говорящий мяч»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
43(19)	1			Подвижная игра «Собери слово»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
44(20)	1			Подвижная игра «Обгони»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
45.(21)	1			Подвижная игра «Что пропало?»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
46.(22)	1			Подвижная игра «Зоопарк»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
47.(23)	1			Подвижная игра «Колечко-колечко»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры

III четверть 32 часов

48.(1)	1	9.01		ТБ на уроках лыжной подготовки	Техника безопасности. Слушать, участвовать.
49.(2)	1	10.01		Подбор ботинок и лыж.	Мерить ботинки, подбирать лыжи по росту.
50.(3)	1	15.01		Транспортировка лыжного инвентаря.	Надевать лыжи. Нести носком ввверх. Чистить лыжи, ставить на место.
51. (4)	1	16.01		Упражнения на лыжах на месте	Продвижение вперед приставным шагом Продвижение в сторону приставным шагом Шаговые движения на месте
52.(5)	1	17.01		Подвижные игры на лыжах	Ходьба. Скользящий шаг.
53.(6)	1	22.01		Подъем после падения из положения «лежа на боку».	Из любого падения переход сед на боку и подъем.
54.(7)	1	23.01		Выполнение поворотов, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж, махом).	Повороты на месте на лыжах
55.(8)	1	24.01		Подвижные игры	Играть в игры
56.(9)	1	29.01		Выполнение скользящего шага без палок (одно скольжение, несколько скольжений).	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Развитие выносливости. Следить за движением рук и ног.
57.(10)	1	30.01		Попеременный двухшажного хода.	Играть, соблюдать технику безопасности
58.(11)	1	31.01		Эстафеты на лыжах	Играть в игры
59.(12)	1	5.02		Выполнение бесшажного хода	Отталкивание палками, ногами не передвигать. Скольжение по лыжне. Следить за движением рук.
60.(13)	1	6.02		Техника выполнения подъёма «Елочкой»	Изучение техники подъёма ёлочкой. Соблюдать очередь при подъёме и спуске, соблюдать постановку рук и положение ног.
61.(14)	1	7.02		Подвижные игры на лыжах	Играть, соблюдать технику безопасности
62. (15)	1	12.02		Прохождение учебной дистанции 300 м	Соблюдать очередь при подъёме и спуске, соблюдать постановку рук и положение ног
63. (16)	1	13.02		Передвижение скользящим шагом	Играть. Соблюдать правила и ТБ.

64. (17)	1	14.02		Эстафеты на лыжах	Играть, соблюдать технику безопасности
65. (18)	1	19.02		Техника скользящего шага	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Развитие выносливости. Следить за движением рук и ног
66. (19)	1	20.02		Повторение подъема после падения из положения «лежа на боку».	Из любого падения переход сед на боку и подъем.
67. (20)	1	21.02		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
68. (21)	1	26.02		Повторение скользящего шага	Техника скользящего шага – передвижение по учебному кругу с палками и без палок. Соблюдать постановку руки ног приподъеме елочкой
69. (22)	1	27.02		Повторение двухшажного хода	2 шага и одновременное отталкивание палками, циклично
70. (23)	1	28.02		Подвижные игры	Играть, соблюдать технику безопасности
71. (24)	1	4.03		Прохождение учебной дистанции 300 м	Средний темп. Применять все изученные виды ходьба.
72. (25)	1	5.03		Повторение бесшажного хода	Отталкивание палками, ногами не передвигать. Скольжение по лыжне. Следить за движением рук.
73. (26)	1	6.03		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
74. (27)	1	11.03		Первый снеговик	Лепим снеговик
75. (28)	1	12.03		Эстафеты на лыжах	Бег на лыжах и без. Стараться обогнать соперника.
76. (29)	1	13.03		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
77. (30)	1	18.03		Прохождение учебной дистанции 300 м	Средний темп. Применять все изученные виды ходьба.
78. (31)	1	19.03		Повторение бесшажного хода	Отталкивание палками, ногами не передвигать. Скольжение по лыжне. Следить за движением рук.
79. (32)	1	20.03		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.

9.

IV четверть

23 часа

80. (1)	1	1.04		Инструктаж по ТБ.	Запоминать технику безопасности.
81. (2)	1	2.04		Футбол. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2-х шагов, с разбега.	Бить по воротам

82. (3)	1	3.04		Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой (руками).	Ловить мяч у ворот. Не дать забить гол.
83. (4)	1	8.04		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
84. (5)	1	9.04		Ведение мяча.	Вести мяч по прямой, вокруг конусов.
85. (6)	1	10.04		Выполнение передачи мяча партнеру.	Дать пас партнеру. Партнер принимает пас. Старается не пропустить.
86. (7)	1	15.04		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
87. (8)	1	16.04		Остановка катящегося мяча ногой.	Останавливать мяч
88. (9)	1	17.04		Игра в футбол по упрощённым правилам	Играть в футбол. Соблюдать ТБ.
89. (10)	1	22.04		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
90. (11)	1	23.04		Волейбол. Упражнения с волейбольным мячом.	Упражнения в ходьбе и на месте.
91. (12)	1	24.04		Подача волейбольного мяча сверху, снизу.	Учиться выполнить верхнюю подачу и нижнюю
92. (13)	1	27.04		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
93. (14)	1	6.05		Прием волейбольного мяча сверху, снизу.	Учиться выполнить верхний и нижний прием мяча
94. (15)	1	7.05		Игра в волейбол в кругу	Играть в волейбол
95. (16)	1	8.05		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
96. (17)	1	13.05		Баскетбол. Упражнения с баскетбольным мячом.	Упражнения в ходьбе и на месте.
97. (18)	1	14.05		Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.	Упражнения в ходьбе и на месте.
98. (19)	1	15.05		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
99. (20)	1	20.05		Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола	Упражнения в ходьбе и на месте.
100. (21)	1	21.05		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	Упражнения в ходьбе и на месте.
101. (22)	1	22.05		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.

102. (23)	1	27.05		Ведение баскетбольного мяча по прямой, с обходом препятствия.	Обойти препятствия, бросок в кольцо
-----------	---	-------	--	---	-------------------------------------

5 класс

№ п/п	Ко л. ча со в	Дата		Название темы	Виды деятельности
		по плану	по факту		
I четверть-25 часов					
40. (1)	1	1.09		Инструктаж по ТБ.	Запоминать технику безопасности.
41. (2)	1	6.09		Знакомство с инвентарем для бадминтона.	Повторять название предметов
42. (3)	1	7.09		Подвижные игры	Играть в подвижную игру
43. (4)	1	8.09		Упражнения с воланом и ракеткой	Выполнять различные виды упражнений с воланом.
44. (5)	1	13.09		Подвижные игры	Играть в подвижную игру
45. (6)	1	14.09		Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Подбей волан», «Загони волан в круг».	Познакомиться с играми
46. (7)	1	15.09		Специальные упражнения с воланом и ракеткой	Выполнять различные подводящие упражнения с воланом.
47. (8)	1	20.09		Эстафеты с ракеткой и воланом	Стараться обогнать соперника, соблюдать ТБ
48. (9)	1	21.09		Упражнения с воланом и ракеткой	Выполнять различные подводящие упражнения с воланом
49. (10)	1	22.09		Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Салки с воланами», «Закинь волан».	Изучить новые подвижные игры. Запомнить правила.
50. (11)	1	27.09		Удар по воланам: нижняя и верхняя подача	Выполнять удары ракеткой
51. (12)	1	28.09		Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Подбей волан», «Загони волан в круг».	Повторить изученные подвижные игры. Вспомнить правила.
52. (13)	1	29.09		Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Салки с воланами», «Закинь волан».	Повторить изученные подвижные игры. Вспомнить правила.
14.(14)	1	4.10		Жонглирование воланом на различной высоте с перемещением	Выполнять различные виды упражнений с воланом.
15.(15)	1	5.10		Подвижные игры «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»	Играть в подвижные игры
16.(16)	1	6.10		Эстафеты	Стараться обогнать соперника, соблюдать правила

17.(17)	1	11.10		Изучение основных подач в бадминтоне (высоко-далекая, короткая и плоская подача).	Бросить как можно дальше
18.(18)	1	12.10		Повторение основных типов подач в бадминтоне.	Бросить как можно дальше
39. (19)	1	13.10		Подвижные игры с воланом и ракеткой. «Подбей волан», «Загони волан в круг».	Повторить изученные подвижные игры. Вспомнить правила.
40. (20)	1	18.10		Изучение основных ударов в бадминтоне (удары сверху открытой и закрытой стороной, удары слева и справа).	Развивать точность и глазомер и координацию движений
41. (21)	1	19.10		Обучение техники выполнения атакующего удара	Изучить правильную технику, учить правильно атаковать удар.
42. (22)	1	20.10		Подвижные игры «Бой с тенью», «Падающий волан с ракеткой»	Быть внимательными, играть в игры. Соблюдать ТБ.
43. (23)	1	25.10		Повторение специальных упражнений с воланом и ракеткой	Развивать точность попадания и технику выполнения упражнения Запомнить исходное положение , постановку ног , рук , правильного выполнения задач на уроке
44. (24)	1	26.10		Эстафеты с воланом и ракеткой	Уметь преодолевать препятствия на высокой скорости с минимальным количеством ошибок
45. (25)	1	27.10		Подвижная игра	Быть внимательными, играть

II четверть -24 часа

26 .(1)	1	8.11		ТБ на уроке гимнастики.	Напомнить правила ТБ.
27.(2)	1	9.11		Подвижная игра «Стоп, хоп, раз»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
28.(3)	1	10.11		Подвижная игра «Болото»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
29.(4)	1	15.11		Эстафета «Полоса препятствий»	Бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.
30.(5)	1	16.11		Подвижная игра «Пятнашки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
31.(6)	1	17.11		Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
32. (7)	1	22.11		Эстафета «Собери пирамидку»	Бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
33. (8)	1	23.11		Подвижные игры	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
34. (9)	1	24.11		Подвижная игра «Бросайка»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
35. (10)	1	29.11		Эстафеты	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
36.(11)	1	30.11		Подвижная игра «Быстрые санки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
37.(12)	1	1.12		Эстафета «Строим дом»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
38.(13)	1	6.12		Подвижная игра «Снайпер»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
39.(14)	1	7.12		Подвижная игра «Круговое вышибало»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
40.(15)	1	8.12		Подвижная игра «Пятнашки-повторяшки»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры

41.(16)	1	13.12		Подвижная игра «Лохматый пес»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
42.(17)	1	14.12		Подвижная игра «Воробушки и кот»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
43.(18)	1	15.12		Подвижная игра «Говорящий мяч»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
44.(19)	1	20.12		Подвижная игра «Собери слово»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
45.(20)	1	21.12		Подвижная игра «Обгони»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
46.(21)	1	22.12		Подвижная игра «Что пропало?»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
47.(22)	1	27.12		Подвижная игра «Зоопарк»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
48.(23)	1	28.12		Подвижная игра «Колечко-колечко»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
49. (24)	1	29.12		Подвижная игра «Что пропало?»	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры

III четверть 31 час

50.(1)	1	10.01		ТБ на уроке гимнастики. Строевые приемы	Напомнить правила ТБ на уроке гимнастики. Провести вводный урок.
51.(2)	1	11.01		Подвижные игры	Играть в игру, соблюдать ТБ и правила игры
52.(3)	1	12.01		Строевые приемы	Построение в одну шеренгу, расчет, перестроение из шеренги в колонну.
53 (4)	1	17.01		Упражнения на фитболе	Развитие правильной осанки. Повторять за учителем.
54.(5)	1	18.01		Разучить гимнастическую связку	Кувырок назад и перекат стойка на лопатках, мостик, прыжок
55.(6)	1	19.01		Подвижные игры	Выполнение ОРУ. Играть в игры.
56.(7)	1	24.01		Развитие мышц спины	Повторять движения за учителем, соблюдать ОМУ. Выполнять под счет учителя.
57.(8)	1	25.01		Подвижные игры	Играть в игры.
58.(9)	1	26.01		Развитие мышц ног	Повторять движения за учителем, соблюдать ОМУ. Выполнять под счет учителя.
59.(10)	1	31.01		Эстафеты	Выполнение ОРУ. Играть в эстафеты.
60.(11)	1	1.02		Развитие мышц рук	Повторять движения за учителем, соблюдать ОМУ. Выполнять под счет учителя.
61.(12)	1	2.02		Упражнения на гимнастической скамейке	Соблюдать ТБ, упражнения выполнять по очереди.
62.(13)	1	7.02		Игра «Снайпер»	Выполнение ОРУ. Играть в игры.
63.(14)	1	8.02		Прыжки через скакалку	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад, скрестно.
64. (15)	1	9.02		Упражнения на гимнастической скамейке	Соблюдать ТБ, упражнения выполнять по очереди.
65. (16)	1	14.02		Упражнения на равновесия	Выполнять упражнения после показа учителя. Стараться выдержать равновесие.
66. (17)	1	15.02		Профилактика плоскостопия	Ходьба, бег, упражнения для стоп.
67. (18)	1	16.02		Упражнения с обручами	Бег, ОРУ, упражнения с обручами.

68. (19)	1	21.02		Эстафеты	Выполнение ОРУ. Играть в эстафеты.
69. (20)	1	22.02		Упражнения на равновесия	Выполнять упражнения после показа учителя. Стараться выдержать равновесие.
70. (21)	1	28.02		Подвижные игры	Ходьба, бег, строевые приемы, подвижная игра.
71. (22)	1	29.02		Упражнения на гимнастической скамейке	Соблюдать ТБ, упражнения выполнять по очереди.
72. (23)	1	1.03		Ходьба по коврикам.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
73. (24)	1	6.03		Подвижные игры	Выполнение ОРУ. Играть в игры.
74. (25)	1	7.03		Развитие мышц спины	Повторять движения за учителем, соблюдать ОМУ. Выполнять под счет учителя.
75. (26)	1	13.03		Подвижные игры	Играть в игры.
76. (27)	1	14.03		Упражнения на фитболе	Развитие правильной осанки. Повторять за учителем.
77. (28)	1	15.03		Ходьба по коврикам.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
78. (29)	1	20.03		Подвижные игры	Выполнение ОРУ. Играть в игры.
79. (30)	1	21.03		Развитие мышц спины	Повторять движения за учителем, соблюдать ОМУ. Выполнять под счет учителя.
80. (31)	1	22.03		Профилактика плоскостопия	Ходьба, бег, упражнения для стоп.

IV четверть					
22 часа					
81. (1)	1	3.04		Инструктаж по ТБ.	Запоминать технику безопасности.
82. (2)	1	4.04		Футбол. Выполнение удара в пустые ворота, в ворота с вратарем с места, с 2-х шагов, с разбега.	Бить по воротам
83. (3)	1	5.04		Прием мяча, стоя в воротах: ловить мяч руками, отбивать мяч ногой (руками).	Ловить мяч у ворот. Не дать забить гол.
84. (4)	1	10.04		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.

85. (5)	1	11.04		Ведение мяча.	Вести мяч по прямой, вокруг конусов.
86. (6)	1	12.04		Выполнение передачи мяча партнеру.	Дать пас партнеру. Партнер принимает пас. Старается не пропустить.
87. (7)	1	17.04		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
88. (8)	1	18.04		Остановка катящегося мяча ногой.	Останавливать мяч
89. (9)	1	19.04		Игра в футбол по упрощённым правилам	Играть в футбол. Соблюдать ТБ.
90. (10)	1	24.04		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
91. (11)	1	25.04		Волейбол. Упражнения с волейбольным мячом.	Упражнения в ходьбе и на месте.
92. (12)	1	26.04		Подача волейбольного мяча сверху, снизу.	Учиться выполнить верхнюю подачу и нижнюю
93. (13)	1	2.05		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
94. (14)	1	3.05		Прием волейбольного мяча сверху, снизу.	Учиться выполнить верхний и нижний прием мяча
95. (15)	1	8.05		Игра в волейбол в кругу	Играть в волейбол
96. (16)	1	15.05		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
97. (17)	1	16.05		Баскетбол. Упражнения с баскетбольным мячом.	Упражнения в ходьбе и на месте.
98. (18)	1	17.05		Передача баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола.	Упражнения в ходьбе и на месте.
99. (19)	1	22.05		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.
100. (20)	1	23.05		Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола, с отскоком от пола	Упражнения в ходьбе и на месте.
101. (21)	1	24.05		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	Упражнения в ходьбе и на месте.
102. (22)	1	28.05		Подвижные игры	Играть. Соблюдать правила и ТБ.