

## **Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе разработана на основе:

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).  
Учебного плана образовательного учреждения.

Обучение направленно на формирование личности школьника, через все формы занятий физическими упражнениями, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

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

### **Задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:**

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

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

- обогащение чувственного опыта;
  - коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
  - формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
- Программой предусмотрены следующие виды работы:
- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
  - выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
  - выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
  - самостоятельное выполнение упражнений;
  - занятия в тренирующем режиме;
  - развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## Место учебного предмета в учебном плане

Продолжительность курса «Адаптивная Физическая культура» во 2 классе 34 учебные недели по 3 часа в неделю.

## Содержание программы

Содержание программы отражено в разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием

бедро и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

-игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

#### Таблица распределения часов по темам

№	Разделы программы	I	II	III	IV	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре в процессе уроков					
2	Гимнастика	9	17	20	11	57
3	Легкая атлетика	15	6		14	35
4	Игры			10		10
	Сетка часов	24	23	30	25	102

#### Планируемые результаты

##### Личностные:

-Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга,  
-способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений,

договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

#### **Коммуникативные:**

- вступать в контакт и работать в коллективе;
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности быту;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.
- договариваться и изменять своё поведение в соответствии с объективным мнением большинства конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

#### **Регулятивные:**

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия,
- осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### **Познавательные:**

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

#### **Предметные:**

##### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;  
-знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;  
-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;  
-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  
-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;  
-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;  
-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  
-оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  
-знание спортивных традиций своего народа и других народов;  
-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;  
-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;  
-знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;  
-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Литература

1. Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2022 г.
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), 2023 г.
3. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец. (коррекц.) образовательных учреждений VIII вида В.М. Мозговой. «Просвещение» 2009 год.
4. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: пособие для учителя: С.А. Баранцев, Г.В. Береуцин, Г.И. Давгаль, И.Н. Столяк. Под редакцией А.М. Шлемина «Просвещение» 1988г. год.

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического объединения  
учителей- предметников  
(предмет, курс)

от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Плашкарева Н.Н.  
(подпись руководителя МО, ф.и.о.)

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Е. Л. Попова

\_\_\_\_\_  
(дата)

№ П/п	Тема урока	К- во час ов	Дата		Планируемые результаты ФГОС		Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности	Материально - техническое обеспечение	Формы организа ции образов атель ной деятель ности	Основные направлени я воспитатель ной деятельност и
			план	факт	Личностные	Предметные					
<b>1 четверть – 24 час. Легкая атлетика (15ч.) Гимнастика (9ч.)</b>											
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра: «Не дай мяч водящему».	1	02.09		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;	Иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовке	Знать, правила поведения на уроках физкультуры.	Беседа. Инструктаж.	Инструкции. карточка	урок	Ценности научного познания
2	Бег на скорость 30 м. Подвижная игра: «Карусель».	1	03.09				Умение осваивать технику бега.	Объяснение, показ, выполнение	секундомер	урок	Ценности научного познания
3	Комплекс упражнений с предметами. Подвижная игра: «Угадай по голосу».	1	04.09				Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастические палки	урок	Ценности научного познания
4	Расчет на первый - третий, перестроение в две шеренги. Подвижная игра: «Меткий стрелок».	1	09.09				Умение выполнять строевые команды.	Объяснение, показ, выполнение	карточка	урок	Ценности научного познания
5	Ходьба по ориентирам. Подвижная игра: «Волшебный мешок».	1	10.09			- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы,	Умение ориентироваться в пространстве.	Объяснение, показ.	флажки	урок	Ценности научного познания
6	Упражнение без предметов с различным положением рук, ног, головы. Подвижная игра: «Космонавты».	1	11.09				Умение выполнять упражнения без предметов.	Объяснение, показ.	карточка	урок	Ценности научного познания
7	Прыжок в длину с двух-четырёх шагов разбега. Подвижная игра: «Салки».	1	16.09				Умение выполнять технику разбега	Объяснение, показ.	сантиметровая лента	урок	Ценности научного познания
8	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра: « Охотники и утки».	1	17.09				Выполнять синхронно упражнения на координацию движений.	Объяснение, показ.	гимнастическая палка	урок	Ценности научного познания
9	Метание теннисного мяча в цель. Упражнения на равновесие. П игра: «Снайперы».	1	18.09				Осваивать технику метания теннисного мяча.	Объяснение, показ.	теннисные мячи	урок	Ценности научного познания

10	Повороты на месте с переступанием. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	23.09		Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.	быстроты, выносливости координации гибкости) - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне,	Выполнять координационные движения.	Объяснение, показ.	гимнастически е маты	урок	Ценности научного познания
11	Контрольный норматив прыжок в длину с разбега.	1	24.09				Выполнить контрольный норматив	Объяснение, показ.	сантиметровая рулетка	тест	Ценности научного познания
12	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра: «У медведя во бору».	1	25.09				Умение выполнять прыжок.	Объяснение, показ.	гимнастически е маты	урок	Ценности научного познания
13	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра: «Запомни порядок».	1	30.09				Знать комплекс ОРУ	Объяснение, показ.	флажки	урок	Ценности научного познания
14	Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет. Подвижная игра :«К своим флажкам».	1	01.10				Умение выполнять ходьбу по гим. скамейке.	Объяснение, показ.	гимнастическая скамейка, набивные мячи	урок	Ценности научного познания
15	Ходьба и бег с переступанием через препятствие. Подвижная игра: «Вот так поза».	1	02.10				Осваивать технику ходьбы и бега с препятствием.	Объяснение, показ.	набивные мячи	урок	Ценности научного познания
16	Инструктаж по Т.Б. Передача мяча друг другу в построениях, в шеренге в колонне по одному. Подвижная игра: «Попрыгунчики-воробушки».	1	07.10				Умение выполнять передачу мяча	Объяснение, показ.	мячи	урок	Ценности научного познания
17	Перестроение из одной шеренги в две. Подвижная игра: «Снайперы».	1	08.10				Умение выполнять перестроение	Объяснение	свисток, мел.	урок	Ценности научного познания
18	Лазание по гимнастической скамейке различными способами. Подвижная игра: «Совушка».	1	09.10				Формировать навыки лазанья по скамейке	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	урок	Ценности научного познания
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра: «Запомни порядок».	1	14.10				Умение осваивать технику метания.	Объяснение, показ, выполнение	теннисные мячи	урок	Ценности научного познания
20	Контрольный норматив бег на 30 м.	1	15.10				Выполнить контрольный норматив	Объяснение, показ, выполнение	рулетка	тест	Ценности научного познания
21	Бросок большого мяча из-за головы. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1	16.10				Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать техники безопасности.	Объяснение, показ, выполнение	большие мячи	урок	Ценности научного познания
22	Метание мяча в вертикальную цель с места. Подвижная игра «Меткие стрелки»	1	21.10		Умение выполнять технику метания Соблюдать техники безопасности.	Объяснение, показ, выполнение	теннисные мячи, цель	урок	Ценности научного познания		



23	Прыжок в длину с места Подвижная игра: «Космонавты»	1	22.10				Умение выполнять технику прыжка	Объяснение, показ, выполнение	сантиметровая лента.	урок	Ценности научного познания	
24	Прыжок в длину с 2-4 шагов разбега. Подвижная игра «Кто говорил».	1	23.10				Знать фазы выполнения прыжка.	Объяснение, показ, выполнение	сантиметровая лента.	урок	Ценности научного познания	
<b>2 четверть – 23 час. Легкая атлетика (6ч.) Гимнастика (17ч.)</b>												
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	05.11		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением,	характеристика признаков технического исполнения;	Умение выполнять перестроение.	Объяснение, показ, выполнение	карточка, мел	урок	Ценности научного познания	
26	Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Удочка».	1	06.11				Умение выполнять.	Объяснение, показ.	теннисные мячи	урок	Ценности научного познания	
27	Перестроение из одной шеренги в две. Подвижная игра: «Совушка».	1	11.11		Готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;	выполнение технических действий из базовых видов спорта.	Ориентироваться в пространстве.	Объяснение, показ, выполнение	набивные мячи	урок	Ценности научного познания	
28	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	12.11				Правильно выполнять упражнения с малыми обручами.	Знать ТБ на уроках физкультуры	инструктаж	инструкции	урок	Ценности научного познания
29	Комплекс упражнений с малыми обручами. Подвижная игра: «Волшебный мешочек».	1	13.11				Бегать по прямой линии. Правильно выполнять упражнения с флажками.	Умение выполнять.	Объяснение, показ, выполнение	обручи	урок	Ценности научного познания
30	Передача мяча различными способами. Подвижная игра: «Бег по кочкам».	1	18.11				Правильно выполнять основные передачи	Умение выполнять передачи мяча	Объяснение, показ, выполнение	волейбольный мяч	урок	Ценности научного познания
31	Инструктаж по технике безопасности Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Перемени предмет».	1	19.11				Правильно выполнять прыжки в длину с места.	Умение выполнять прыжок в длину с места.	Объяснение, показ, выполнение	сантиметровая лента	урок	Ценности научного познания
32	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и соскоком. Подвижная игра: «Салки».	1	20.11				Умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	урок	Ценности научного познания	
33	Ходьба по гимнастической скамейке, с поворотом и соскоком вперед. Подвижная игра: «Займи пустое место»	1	25.11				Правильно выполнять основные движения	Умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	урок	Ценности научного познания

34	Ходьба по гимнастической скамейке, с поворотом направо, налево. Подвижная игра: «Попрыгунчики-воробушки».	1	26.11		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности,	Правильно и точно выполнять ходьбу	Умение выполнять упражнения	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	урок	Ценности научного познания
35	Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Повторяй за мной».	1	27.11			Прыгать в длину с места.	Умение выполнять прыжок в длину с места.	Объяснение, показ, выполнение	сантиметровая лента	урок	Ценности научного познания
36	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра: «Прыжки по кочкам».	1	02.12			Правильно прыгать в длину с разбега.	Умение выполнять прыжок в длину с разбега.	Объяснение, показ, выполнение	сантиметровая лента	урок	Ценности научного познания
37	Перелазание через препятствие. Подвижная игра: «Салки».	1	03.12			Правильно преодолевать препятствие.	Умение выполнять преодоление препятствий.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка.	урок	Ценности научного познания
38	Элемент акробатики «кувырок вперед». Подвижная игра: «Успей взять кегли».	1	04.12			Правильно выполнять кувырок вперед.	Умение выполнять «кувырок вперед»	Объяснение, показ, выполнение	маты	урок	Ценности научного познания
39	Прыжок в глубину с точностью приземления в «ориентир». Подвижная игра: «Точно в цель».	1	09.12			Правильно выполнять прыжок.	Закрепление прыжка в ориентир.	Объяснение, показ, выполнение	мел, мяч	урок	Ценности научного познания
40	Строевые упражнения повороты на месте. Подвижная игра «Сбей мяч».	1	10.12			Правильно выполнять строевые команды.	Умение выполнять строевые упражнения.	Объяснение, показ, выполнение	мяч	урок	Ценности научного познания
41	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Перемена мест».	1	11.12			Правильно выполнять метание мяча.	Закрепление метания мяча в цель.	Объяснение, показ, выполнение	теннисные мячи	урок	Ценности научного познания
42	Бросок большого мяча с места. Подвижная игра «Совушки».	1	16.12			Правильно выполнять бросок б/мяча с места.	Закрепление броска б/мяча с места.	Объяснение, показ, выполнение	мел, б/мяч	урок	Ценности научного познания
43	Строевые команды «Смирно», «Вольно», «Становись», «Равняйсь». Подвижная игра «По местам».	1	17.12			Правильно выполнять строевые команды.	Знание строевых команд. Умение выполнять команды учителя.	Объяснение, показ, выполнение	флажки	урок	Ценности научного познания
44	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноименными способами. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	1	18.12			Правильно выполнять лазанье по гимнастической скамейке.	Закрепление упражнений на гимнастической скамейке.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	урок	Ценности научного познания
45	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Подвижная игра «Отгадай по голосу».	1	23.12			Правильно выполнять упражнение.	Умение концентрировать внимание.	Объяснение, показ, выполнение	мячи	урок	Ценности научного познания
46	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «У медведя во бору».	1	24.12		Правильно выполнять перестроение	Совершенствование навыков двигательной деят.	Объяснение, показ, выполнение	мел	урок	Ценности научного познания	

47	Перестроение из колонны по одному в круг. Подвижная игра «Запомни порядок».	1	25.12		Уметь выполнять перестроение	Правильно выполнять строевые упражнения.	Умение выполнять строевые упражнения.	Объяснение, показ, выполнение	мел	урок	Ценности научного познания
<b>3 четверть – 30 час. Гимнастика (20ч.) Игры (10ч.)</b>											
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	13.01		Выполнять упражнения со скакалками.	Правильно выполнять упражнения со скакалкой.	Умение выполнять упражнения со скакалками.	Объяснение, показ, выполнение	скакалки	урок	Ценности научного познания
49	Комплекс упражнений со скакалками. Подвижная игра «Повторяй за мной».	1	14.01		Соблюдать технику безопасности	. Применять правила ТБ на уроках.	Знать, правила поведения на уроках физкультуры	Инструктаж	инструкции	урок	Ценности научного познания
50	Лазание одноименным способом.	1	15.01		Выполнять упражнение по заданию учителя.	Правильно выполнять построение.	Умение координировать движения.	Объяснение, показ, выполнение	кегли, набивные мячи	урок	Ценности научного познания
51	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках. Подвижные игра: «Гуси лебеди».	1	20.01	Развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия			Умение удерживать равновесие.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	урок	Ценности научного познания
52	Подлазание под препятствие 30-40 см. Подвижные игра «День и ночь».	1	21.01				Умение преодолевать препятствие.	Объяснение, показ, выполнение	карточка.	урок	Ценности научного познания
53	Лазание по наклонной гимнастической скамейке разноименным способом. Подвижные игры: «Бег за флажками».	1	22.01				Умение координировать движение.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка, карточка.	урок	Ценности научного познания
54	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Подвижные игры : «Волк во рву».	1	27.01				Умение выполнять преодоление препятствий	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая стенка, карточка.	урок	Ценности научного познания
55	Прыжки через скакалку на двух ногах. Подвижные игры: «Через кочки и пенечки».	1	28.01				Умение выполнять прыжки.	Объяснение, показ, выполнение	скакалка, карточка.	урок	Ценности научного познания
56	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры: «Охотники и утки»	1	29.01				Умение выполнять преодоление препятствий.	Объяснение, показ, выполнение	Карточка, мел.	урок	Ценности научного познания
57	Прыжки через качающую скакалку на двух ногах. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки».	1	03.02	Соблюдать технику безопасности	Осваивать умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.	Умение выполнять прыжки.	Объяснение, показ, выполнение	скакалка, карточка.	урок	Ценности научного познания	
58	Вис на гимнастической стенке сгибанием и разгибанием ног. Подвижная игра: «Кто быстрее».	1	04.02	Соблюдать технику безопасности. Уметь выполнять вис.		Умение выполнять вис.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая стенка	урок	Ценности научного познания	

59	Кувырок вперед по наклонному мату. Подвижная игра «Что изменилось».	1	05.02		Соблюдать технику безопасности Выполнять кувырок.	Применять правила ТБ на уроках.	Знать ТБ на уроках физкультуры. Умение выполнять кувырки.	Объяснение показ, выполнение	гимнастический мат.	урок	Ценности научного познания
60	Повороты к ориентирам без контроля зрения. Подвижная игра «У медведя во бору».	1	10.02		Соблюдать согласованность движений рук и ног.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами. Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазания по гимнастической скамейке.	Умение ориентироваться в пространстве.	Объяснение показ, выполнение	мел, мячи	урок	Ценности научного познания
61	Передвижение на четвереньках по полу на скорость. Подвижная игра «Пустое место».	1	11.02		Уметь ориентироваться в пространстве.		Совершенствовать координационные способности.	Объяснение показ, выполнение	гимнастическая скамейка.	урок	Ценности научного познания
62	Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волк во рву».	1	12.02		Выполнять стойку		Умение выполнять стойку	Объяснение показ, выполнение	Гимнастический мат	урок	Ценности научного познания
63	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами. Подвижная игра «Метко в цель».	1	17.02		Выполнять преодоление препятствий		Умение преодолевать препятствие.	Объяснение показ, выполнение	гимнастическая скамейка.	урок	Ценности научного познания
64	Движения в колонне с изменением направления. Подвижная игра «Угадай по голосу».	1	18.02		Выполнять исходные положения		Умение выполнять движение в колонне	Объяснение показ, выполнение	мел	урок	Ценности научного познания
65	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	19.02		Выполнять фрагменты акробатических комбинаций.	Умение выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Объяснение показ, выполнение	гимнастический мат	урок	Ценности научного познания	
66	Комплекс упражнений на равновесие. Подвижная игра «Белые медведи».	1	24.02		Уметь ориентироваться в пространстве.	Умение ориентироваться в пространстве.	Объяснение показ, выполнение	кегли	урок	Ценности научного познания	
67	Передача мяча друг другу в шеренге, в колонне. Подвижная игра «Удочка».	1	25.02		Выполнять упражнения на равновесие.	Осваивать технику акробатических упражнений.	Умение удерживать равновесие.	Объяснение показ, выполнение	мячи	Урок.	Ценности научного познания
68	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование ранее разученных координационных движений. Подвижная игра: «Веревочный круг».	1	26.02		Выполнять упражнения на равновесие	осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Умение правильно выполнять движения	Объяснение показ, выполнение	гимнастическая скамейка	Урок.	Ценности научного познания
69	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. П.и. «Карусель»	1	03.03		Выполнять упражнения на равновесие		Умение удерживать равновесие.	Объяснение показ, выполнение	гимнастическая скамейка	Урок.	Ценности научного познания
70	Отработка навыков лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра «Кто быстрее».	1	04.03				Умение подбирать правильный способ лазания.	Объяснение показ, выполнение	гимнастическая стенка	Урок.	Ценности научного познания

71	Хождение по наклонной гимнастической скамейке Подвижная игра «Совушка».	1	05.03		Уметь выполнять технику раннее разученных акробатических упражнений.	Называть основные виды стоек, седов и приседов упоров и т.д.	Умение удерживать равновесие	Объяснение показ, выполнение	гимнастическая скамейка	Урок.	Ценности научного познания
72	Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.	1	10.03				Умение выполнять упражнения с предметами.	Объяснение показ, выполнение	Баскетбольные мячи.	Урок.	Ценности научного познания
73	Совершенствование кувырка вперед из упора присев. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки».	1	11.03		Участвовать в подвижных играх под руководством педагога.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время игр.	Умение выполнять кувырок	Объяснение выполнение	гимнастическая маты	Урок.	Ценности научного познания
74	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Подвижная игра: «Слушай сигнал».	1	12.03		Подчиняться правилам игры. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		Умение выполнять двигательные действия.	Объяснение выполнение	мячи	Урок.	Ценности научного познания
75	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1	17.03				Умение выполнять упражнения с гимнастическими палками	Объяснение выполнение	гимнастические палки	Урок.	Ценности научного познания
76	Совершенствование передачи мяча друг другу в шеренге, колонне. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1	18.03				Умение выполнять передачу мяча	Объяснение выполнение	волейбольные мячи	Урок.	Ценности научного познания
77	Перекаты в группировке вперед, назад. Подвижная игра: «Гуси-лебеди».	1	19.03				Умение выполнять перекаты.	Объяснение показ, выполнение	гимнастические маты	Урок.	Ценности научного познания

**4 четверть – 25 час. Легкая атлетика (14ч.) Гимнастика (11ч.)**

78	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	1	31.03		Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы.	Знать правила безопасности.	Знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Умение держать равновесие	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	Урок	Ценности научного познания
79	Ходьба по скамейке на носках с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра: «Космонавты».	1	01.04			Знать правила поведения на спортивной площадке.	Знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Объяснение.	инструкции	Урок	Ценности научного познания
80	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Подвижная игра: «Слушай сигнал».	1	02.04			Описывать технику ходьбы, бега. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.	Умение выполнять технику ходьбы	Объяснение показ, выполнение	карточка	Урок	Ценности научного познания
81	Ходьба с перешагиванием через предмет по разметке. Подвижная игра: «Гуси-лебеди».	1	07.04				Умение подавать строевые команды.	Объяснение показ, выполнение	свисток, мячи	Урок	Ценности научного познания

82	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Подвижная игра: «Салки».	1	08.04		Осваивать технику бега различными способами	Соблюдать дистанцию и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений	Выполнение двигательных действий.	Объяснение показ, выполнение	свисток, набивные мячи	Урок	Ценности научного познания	
83	Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра: «Кто быстрее»	1	09.04		Осваивать технику бега различными способами.		Знание видов двигательной активности.	Объяснение показ, выполнение	кегли	Урок	Ценности научного познания	
84	Медленный бег до двух минут. Подвижная игра: «У медведя во бору».	1	14.04		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		Знание видов двигательной активности.	Объяснение показ, выполнение	свисток, набивные мячи	Урок	Ценности научного познания	
85	Бег на скорость до 30 м. Подвижная игра: «Пустое место».	1	15.04		Осваивать технику бега.		Знание видов двигательной активности.	Объяснение показ, выполнение	секундомер	Урок	Ценности научного познания	
86	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Кто дальше прыгнет».	1	16.04		Проявлять качества- силы, быстроты, выносливости.	Осваивать технику бега.	Знание видов двигательной активности.	Объяснение показ, выполнение	секундомер	Урок	Ценности научного познания	
87	Контрольный норматив: бег на скорость до 30 м.	1	21.04		Сдать контрольный норматив.		Выполнение контрольного норматива.	Объяснение показ, выполнение	секундомер	Тест	Ценности научного познания	
88	Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Кто дальше прыгнет».	1	22.04		Осваивать технику прыжковых упражнений.	Осваивать технику прыжков	Выполнение прыжковых упражнений по заданию учителя.	Объяснение показ, выполнение	сантиметровая лента	Урок	Ценности научного познания	
89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра: «Волк во рву».	1	23.04		Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.			Объяснение показ, выполнение	сантиметровая лента	Урок	Ценности научного познания	
90	Прыжки с высоты в ориентир. Подвижная игра: «Прыжки по полоскам».	1	28.04					Объяснение показ, выполнение	гимнастический мат, мел	Урок	Ценности научного познания	
91	Прыжки на препятствие высотой до 50 см. Подвижная игра: «Удочка».	1	29.04					Умение выполнять прыжки по заданию учителя.	Объяснение показ, выполнение	гимнастическая скамейка.	Урок	Ценности научного познания
92	Инструктаж по Т.Б. Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега. Подвижная игра: «Перемена мест».	1	30.04					Объяснение показ, выполнение	гимнастический мат, мел, планка	урок	Ценности научного познания	
93	Контрольный норматив; прыжок в длину с разбега.	1	05.05		Сдать контрольный норматив.	Соблюдать дистанцию и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упраж.	Выполнение контрольного норматива	Объяснение показ, выполнение	Сантиметровая лента	тест	Ценности научного познания	
94	Совершенствовать навыки ходьбы в разных направлениях. Подвижная игра: « Передай мяч соседу».	1	06.05		Выполнять упражнение по заданию учителя.		Выполнение двигательных действий.	Объяснение показ, выполнение	набивные мячи, кегли.	урок	Ценности научного познания	

95	Контрольный норматив; метание теннисного мяча на дальность.	1	07.05		Сдать контрольный норматив.	Осваивать технику метания.	Выполнение контрольного норматива	Объяснение показ, выполнение	теннисные мячи, сантиметровая лента	тест	Ценности научного познания
96	Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Подвижная игра: «Космонавты».	1	12.05		Различать и выполнять перестроения.	Осваивать технику перестроения.	Умение ориентироваться в пространстве.	Объяснение показ, выполнение	мел, скакалка, обруч.	урок	Ценности научного познания
97	Броски и ловля баскетбольных мячей в парах. Подвижная игра: «Совушка».	1	13.05		Осваивать технику бросковых упражнений.	Осваивать технику броска.	Умение выполнять броски мяча.	Объяснение показ, выполнение	баскетбольные мячи	урок	Ценности научного познания
98	Ходьба с изменением направления и с переходом на бег. Подвижная игра: «Быстро по местам».	1	14.05		Выполнять ходьбу по прямой с изменением направления	Осваивать двигательные действия.	Умение чередовать ходьбу и бег.	Объяснение показ, выполнение	свисток	урок	Ценности научного познания
99	Контрольный норматив; метание теннисного мяча на дальность.	1	19.05		Знать технику метания	Развивать глазомер	Выполнение контрольного норматива	Объяснение показ, выполнение	теннисные мячи	тест	Ценности научного познания
100	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра: «Метко в цель».	1	20.05		Знать технику метания		Умение выполнять метание мяча	Объяснение показ, выполнение	теннисные мячи	урок	Ценности научного познания
101	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра: «Слушай сигнал».	1	21.05		Выполнять упражнение по заданию учителя.	Осваивать технику упражнений с палками	Выполнение двигательных действий.	Объяснение показ, выполнение	гимнастически е палки	урок	Ценности научного познания
102	Прыжок в длину с места.	1	26.05		Проявлять качества силы, быстроты.	Осваивать технику прыжка.	Выполнение двигательных действий.	Объяснение показ, выполнение	сантиметровая лента	урок	Ценности научного познания

	<b>1 четверть – 27 час.</b>
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра: «Не дай мяч водящему».
2	Бег на скорость 30 м. Подвижная игра: «Карусель».
3	Комплекс упражнений с предметами. Подвижная игра: «Угадай по голосу».
4	Расчет на первый - третий, перестроение в две шеренги. Подвижная игра: «Меткий стрелок».
5	Ходьба по ориентирам. Подвижная игра: «Волшебный мешок».
6	Упражнение без предметов с различным положением рук, ног, головы. Подвижная игра: «Космонавты».
7	Прыжок в длину с двух-четырёх шагов разбега. Подвижная игра: «Салки».
8	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра: «Охотники и утки»
9	Метание теннисного мяча в цель. Упражнения на равновесие. Подвижная игра: «Снайперы».
10	Повороты на месте с переступанием. Прыжок в высоту с прямого разбега.
11	Контрольный норматив прыжок в длину с разбега.
12	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра: «У медведя во бору».
13	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками. Подвижная игра: «Запомни порядок».
14	Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет. Подвижная игра: «К своим флажкам».
15	Ходьба и бег с переступанием через препятствие. Подвижная игра: «Вот так поза».
16	Передача мяча друг другу в построениях, в шеренге в колонне по одному. Подвижная игра: «Попрыгунчики-воробушки».
17	Перестроение из одной шеренги в две. Подвижная игра: «Снайперы».
18	Лазание по гимнастической скамейке различными способами. Подвижная игра: «Совушка».
19	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра: «Запомни порядок».
20	Контрольный норматив бег на 30 м.
21	Бросок большого мяча из-за головы. Подвижная игра: «Охотники и утки».
22	Метание мяча в вертикальную цель с места. Подвижная игра «Меткие стрелки»
23	Прыжок в длину с места Подвижная игра: «Космонавты»
24	Прыжок в длину с 2-4 шагов разбега. Подвижная игра «Кто говорил».
25	Перестроение из одной шеренги в две. Подвижная игра: «Совушка».
26	Контрольный норматив: метание теннисного мяча на дальность.
27	Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений.
	<b>2 четверть – 20 час.</b>
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.
29	Комплекс упражнений с малыми обручами. Подвижная игра: «Волшебный мешочек».
30	Передача мяча различными способами. Подвижная игра: «Бег по кочкам».
31	Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Перемени предмет».
32	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с хлопком под ногой и соскоком. Подвижная игра: «Салки».
33	Ходьба по гимнастической скамейке, с поворотом и соскоком вперед. Подвижная игра: «Займи пустое место»
34	Ходьба по гимнастической скамейке, с поворотом направо, налево. Подвижная игра: «Попрыгунчики-воробушки».
35	Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Повторяй за мной».
36	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра: «Прыжки по кочкам».
37	Перелазание через препятствие. Подвижная игра: «Салки».
38	Элемент акробатики «кувырок вперед». Подвижная игра: «Успей взять кегли».
39	Прыжок в глубину с точностью приземления в «ориентир». Подвижная игра: «Точно в цель».
40	Строевые упражнения повороты на месте. Подвижная игра «Сбей мяч».
41	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Перемена мест».
42	Бросок большого мяча с места. Подвижная игра «Совушки».



43	Строевые команды «Смирно», «Вольно», «Становись», «Равняйсь». Подвижная игра «По местам».
44	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноименными способами. Подвижная игра «Часовые и разведчики».
45	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Подвижная игра «Отгадай по голосу».
46	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра « У медведя во б
47	Перестроение из колонны по одному в круг. Подвижная игра « Запомни порядок».
	<b>3 четверть – 30 час.</b>
48	.Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами. Подвижная игра «Передал и садись».
49	Комплекс упражнений со скакалками. Подвижная игра «Повторяй за мной».
50	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.
51	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках. Подвижные игра: «Гуси лебеди».
52	Подлазание под препятствие 30-40 см. Подвижные игра «День и ночь».
53	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноименным способом. Подвижные игры: «Бег за флажками».
54	Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. Подвижные игры : «Волк во рву».
55	Прыжки через скакалку на двух ногах. Подвижные игры: «Через кочки и пенечки».
56	Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры: «Охотники и утки»
57	Прыжки через качающую скакалку на двух ногах. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки».
58	Вис на гимнастической стенке сгибанием и разгибание ног. Подвижная игра: «Кто быстрее».
59	Кувырок вперед по наклонному мату. Подвижная игра «Что изменилось».
60	Повороты к ориентирам без контроля зрения. Подвижная игра «У медведя во бору».
61	Передвижение на четвереньках по полу на скорость. Подвижная игра «Пустое место».
62	Стойка на лопатках согнув ноги. Подвижная игра «Волк во рву».
63	Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами. Подвижная игра «Метко в цель».
64	Движения в колонне с изменением направления. Подвижная игра «Угадай по голосу».
65	Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Подвижная игра «Слушай сигнал».
66	Комплекс упражнений на равновесие. Подвижная игра «Белые медведи».
67	Передача мяча друг другу в шеренге, в колонне. Подвижная игра «Удочка».
68	Совершенствование ранее разученных координационных движений. Подвижная игра: «Веревочный круг».
69	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. П.и. «Карусель»
70	Отработка навыков лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра «Кто быстрее».
71	Хождение по наклонной гимнастической скамейке Подвижная игра «Совушка».
72	Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.
73	Совершенствование кувырка вперед из упора присев. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки».
74	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Подвижная игра: «Слушай сигнал».
75	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.
76	Совершенствование передачи мяча друг другу в шеренге, колонне. Подвижная игра: «Охотники и утки».
77	Перекаты в группировке вперед, назад. Подвижная игра: «Гуси-лебеди».
	<b>4 четверть – 25 час.</b>
78	Ходьба по скамейке на носках с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра: «Космонавты».
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.
80	Ходьба с высоким подниманием бедра, с различным положением рук. Подвижная игра: «Слушай сигнал».
81	Ходьба с перешагиванием через предмет по разметке. Подвижная игра: «Гуси-лебеди».
82	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Подвижная игра: «Салки».
83	Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра: «Кто быстрее»
84	Медленный бег до двух минут. Подвижная игра: «У медведя во бору».
85	Бег на скорость до30 м. Подвижная игра: «Пустое место».
86	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра: «Кто дальше прыгнет».
87	Контрольный норматив: бег на скорость до 30 м.
88	Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Кто дальше прыгнет».

89	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра: «Волк во рву».
90	Прыжки с высоты в ориентир. Подвижная игра: «Прыжки по полоскам».
91	Прыжки на препятствие высотой до 50 см. Подвижная игра: «Удочка».
92	Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега. Подвижная игра: «Перемена мест».
93	Контрольный норматив; прыжок в длину с разбега.
94	Совершенствовать навыки ходьбы в разных направлениях. Подвижная игра: « Передай мяч соседу».
95	Контрольный норматив; метание теннисного мяча на дальность.
96	Перестроение из одной шеренги в круг взявшись за руки. Подвижная игра: «Космонавты».
97	Броски и ловля баскетбольных мячей в парах. Подвижная игра: «Совушка».
98	Ходьба с изменением направления и с переходом на бег. Подвижная игра: «Быстро по местам».
99	Контрольный норматив; метание теннисного мяча на дальность.
100	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра: «Метко в цель».
101	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра: «Слушай сигнал».
102	Прыжок в длину с места.