

Пояснительная записка

Рабочая учебная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 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» в 3 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	14	16	20	13	63
3	Легкая атлетика	10	7		11	28
4	Игры			11		11
	Сетка часов	24	23	31	24	102

Планируемые результаты

Личностные:

-Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещения 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)

Календарно - тематическое планирование по адаптивной физической культуре для учащихся 3 класса -3 часа в неделю.

№ П/п	Тема урока	Дата		Планируемые результаты ФГОС		Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности	Материально техническое обеспечение	Формы организации образовательной деятельности	Основные направления воспитательной деятельности
		план	факт	Личностные	Предметные					
I – четверть (24ч.) Легкая атлетика (10ч.) Гимнастика (14ч.)										
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Построение и перестроение. Подвижная игра: «К своим флажкам».	02.09		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи одноклассника;	Формировать первоначальные представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Знать, правила поведения на уроках физкультуры.	Беседа. Инструктаж.	Инструкции. карточка	Урок	Ценности научного познания
2	Строчные команды «Равняйся» «Смирно», «Вольно». Подвижная игра: «По местам».	03.09				Слушать и понимать инструкцию к заданию	Объяснение, показ, выполнение	карточка	урок	Ценности научного познания
3	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра: «Слушай сигнал».	05.09		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,	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;	Знать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием	Объяснение, показ, выполнение	карточка	урок	Ценности научного познания
4	Метание теннисного мяча на дальности. Подвижная игра: «Кошки и мышки».	09.09				Умение выполнять строевые команды.	Объяснение, показ, выполнение	карточка	урок	Ценности научного познания
5	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами Подвижная игра: «К своим флажкам».	10.09				Умение ориентироваться в пространстве.	Объяснение, показ.	флажки	урок	Ценности научного познания
6	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов. Подвижная игра: «Мяч среднему».	12.09				Уметь выполнять строевые команды,	Объяснение, показ.	мяч	Урок	Ценности научного познания
7	Метание мячей в горизонтальную и вертикальную цель.	16.09		Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;	Умение метать мяч.	Объяснение, показ.	теннисный мяч	Урок	Ценности научного познания	

8	Прыжок в длину с трёх – четырёх шагов.	17.09		Формировать 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.	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	Умение выполнять прыжок в длину с места	Объяснение, показ.	теннисный мяч	урок	Ценности научного познания
9	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра: « Гуси - лебеди».	19.09			Умение прыгать в длину с места	Объяснение, показ.	карточка	Урок	Ценности научного познания	
10	Бег на 30 м. с высокого старта. Медленный бег с сохранением осанки.	23.09			Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение выполнять броски и ловлю мячей.	Объяснение, показ.	волейбольный мяч	Урок	Ценности научного познания
11	Инструктаж по Т.Б. Расчет на первый – второй с перестроением в две шеренги Ходьба с изменением направления.	24.09				Умение выполнять координационные движения	Объяснение, показ.	мячи	Урок	Ценности научного познания
12	Бег на 60 м. с высокого старта Игра .Класс смирно.	26.09			Умение выполнять прыжок в длину с места	Объяснение, показ.	сан. рулетка	Тест	Ценности научного познания	
13	Контрольный норматив бег на 30 м..с высокого старта . Подвижная игра: « У медведя во бору».	30.09		Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир;	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Знать комплекс ОРУ	Объяснение, показ.	флажки	Урок	Ценности научного познания
14	Совершенствование прыжка в длину с разбега .Подвижная игра: «Попрыгунчики воробушки».	01.10				Умение выполнять бег, метание	Объяснение, показ.	секундомер, теннисный мяч	Урок	Ценности научного познания
15	Строевые упражнения :поворот направо , налево. Подвижная игра: «Метко в цель».	03.10			Выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне.	Умение выполнять координационные движения	Объяснение, показ.	волейбольный мяч	Урок	Ценности научного познания
16	Броски и ловля мяча . Подвижная игра: « Гуси - лебеди»	07.10				Умение выполнять	Объяснение, показ.	теннисный мяч	Урок	Ценности научного познания
17	Контрольный норматив прыжок в длину с разбега.	08.10		Умение выполнять		Объяснение	секундомер	Тест	Ценности научного познания	
18	Совершенствование метания мяча в цель . Подвижная игра: «Космонавты».	10.10			Иметь представление.	Объяснение, показ, выполнение	мячи	Урок	Ценности научного познания	

19	Комплекс упражнений со скакалками.	14.10		Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир;	Знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Знать ТБ	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая палка	Урок	Ценности научного познания	
20	Комплекс упражнениями с флажками . Подвижная игра: «К своим флажкам».	15.10				Умение выполнять координационные движения	Объяснение, показ, выполнение	флажки	Урок	Ценности научного познания	
21	Контрольный норматив метания теннисного мяча на дальность .	17.10				Умение выполнять координационные движения	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	Урок	Ценности научного познания	
22	Прыжки с различной высоты.	21.10				Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи	Знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Умение выполнять прыжки	Объяснение, показ, выполнение	Рулетка	Урок
23	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам . Подвижная игра: «Мяч соседу».	22.10		Умение выполнять упражнения	Объяснение, показ, выполнение			Обручи, мяч	Урок	Ценности научного познания	
24	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Подвижная игра «Кто говорил».	24.10		Знание спортивных традиций своего народа и других народов;	Знать фазы выполнения прыжка.			Объяснение, показ, выполнение	Сан. Лента.	Урок	Ценности научного познания
II – четверть (23ч.) Легкая атлетика (7ч.) Гимнастика (16ч.)											
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Подвижная игра: «Волшебный мешок».	05.11		Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир;	Знать правила бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	Умение выполнять.	Объяснение, показ, выполнение	карточка	урок	Ценности научного познания	
26	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.	07.11				Умение выполнять.	Объяснение, показ.	мячи	Урок	Ценности научного познания	
27	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	11.11				Знать ТБ на уроках физкультуры.	инструктаж	инструкции	Урок	Ценности научного познания	
28	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Совушка».	12.11				Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр.	Умение выполнять.	Объяснение, показ, выполнение	обручи	Урок	Ценности научного познания
29	Лазанье по гимнастической скамейке разноименным способом .Подвижная игра: «Бег к флажкам».	14.11					Умение выполнять.	Объяснение, показ, выполнение	флажки	Урок	Ценности научного познания

30	Комплекс упражнений с флажками.	18.11		Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;		Умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка.	Урок	Ценности научного познания
31	Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Салки».	19.11			Знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Умение выполнять прыжок в длину с места.	Объяснение, показ, выполнение	Сан. Лента.	Урок	Ценности научного познания
32	Инструктаж по Т.Б. Упражнение без предметов в колонне по одному в движении Подвижная игра: «Займи пустое место».	21.11				Умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	Урок	Ценности научного познания
33	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра: «Попрыгунчики воробушки».	25.11				Правильно выполнять основные движения ходьбы по скамейке.	Умение выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.	Объяснение, показ, выполнение	гимнастическая скамейка	Урок
34	Комплекс упражнений с мячами	26.11		Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир;	Взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;	Умение выполнять упражнения на точность движения.	Объяснение, показ, выполнение	Кегли, мел.	Урок	Ценности научного познания
35	Прыжок в глубину в ориентир. Подвижная игра: «Повторяй за мной».	28.11				Умение выполнять прыжок в длину с места.	Объяснение, показ, выполнение	Сн. Лента.	Урок	Ценности научного познания
36	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра: «Прыжки по кочкам».	02.12			Умение выполнять прыжок в длину с разбега.	Объяснение, показ, выполнение	Сн. Лента.	Урок	Ценности научного познания	
37	Лазанье по гимнастической скамейке ранее с изученными способами. Подвижная игра: «Салки».	03.12			Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Умение выполнять.	Объяснение, показ, выполнение	Гимнастические скамейки.	Урок	Ценности научного познания
38	Бег на выносливость (3-4 мин). Подвижная игра: «Успей взять мяч».	05.12				Умение выполнять «кувырок вперед»	Объяснение, показ, выполнение	Маты	Урок	Ценности научного познания
39	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра: «Точно в цель».	09.12				Закрепление прыжка в ориентир.	Объяснение, показ, выполнение	Мел	Урок	Ценности научного познания
40	Прыжок в глубину из положения приседа с сохранением равновесия. Подвижная игра «Сбей мяч».	10.12				Умение выполнять строевые упражнения.	Объяснение, показ, выполнение	Мяч	урок	Ценности научного познания

41	Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на колени. Подвижная игра «Перемена мест».	12.12		Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир;	Реализовать овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)	Закрепление метания мяча в цель.	Объяснение, показ, выполнение	Теннисные мячи	Урок	Ценности научного познания
42	Бросание и ловля больших мячей. Подвижная игра «Совушки».	16.12				Закрепление броска б/мяча с места.	Объяснение, показ, выполнение	Мел, б/мяч.	Урок	Ценности научного познания
43	Стрелковые команды «Смирно», «Вольно», «Становись», «Равняйсь». Подвижная игра «По местам».	17.12				Знание строевых команд.	Объяснение, показ, выполнение	Флажки.	Урок	Ценности научного познания
44	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке разноименными способами. Подвижная игра «Часовые и разведчики».	19.12				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».	23.12				Владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);	Совершенствование навыков двигательной деятельности, точности движений.	Объяснение, показ, выполнение	Мячи.	Урок
46	Перестроение из колонны по одному в колону по два. Подвижная игра «У медведя во бору».	24.12		целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей.		Объяснение, показ, выполнение	Мел.	Урок	Ценности научного познания	
47	Перестроение из колоны по одному в круг. Подвижная игра «Запомни порядок».	26.12				Объяснение, показ, выполнение	Мел.	Урок	Ценности научного познания	
III - четверть(31ч.) Гимнастика (20ч.) Подвижные игры (11 ч.)										
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра «Совушка».	09.01		Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;	Реализовать овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)	Умение выполнять преодоление препятствий. Умение координировать движения. Умение соблюдать правила игры.	Беседа, инструктаж	инструкции	Урок	Ценности научного познания
49	Комплекс упражнений со скакалками. Подвижная игра «Повторяй за мной».	13.01					Объяснение, показ, выполнение	Гимнастическая скакалка.	Урок	Ценности научного познания
50	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами. Подвижная игра «По местам».	14.01					Объяснение, показ, выполнение	Кегли.	Урок	Ценности научного познания
51	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках.	16.01					Беседа инструктаж.	Инструкции.	Урок	Ценности научного познания

52	Лазанье по гимнастической скамейке разноименным способом Подвижные игры: «Вот так поза», «Летает не летает».	20.01		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.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Ценности научного познания
53	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагивание через предмет Подвижные игры : «Метко в цель», «Гуси лебеди».	21.01				Знать ТБ на уроках физкультуры	Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Ценности научного познания
54	Лазанье по гимнастической стенке вниз, вверх, вправо, влево Подвижные игры : «Космонавты», «Слушай сигнал».	23.01				Знание спортивных традиций своего народа и других народов;	Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра
55	Прыжки через скакалку на двух ногах. Подвижные игры: «Удочка», «Запомни порядок».	27.01			Осваивать умения управлять эмоциями в процессе игровой деятельности.		Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Ценности научного познания
56	Перелазанье со скамейке на скамейку произвольным способом .Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Догони мяч».	28.01					Объяснение показ, выполнение	Карточка, мел.	Урок-игра	Ценности научного познания
57	Перекат в группировке Подвижные игры: «Кого назвали тот и ловит», «Прыгающие воробушки».	30.01					Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Ценности научного познания
58	Вис на гимнастической скамейке с поворотом вправо влево Подвижные игры: «Мы солдаты», «Совушки».	03.02					Объяснение показ, выполнение	Карточка.	Урок-игра	Ценности научного познания
59	Кувырок вперед. Техника безопасности в спортивном зале. Кружение на месте и в движении.	04.02			Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посетителем образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами.	Знать ТБ на уроках физкультуры	Беседа инструктаж.	Инструкции.	Урок инструктажа
60	«Мост» из положения лежа на спине Подвижная игра «Космонавты».	06.02		Умение ориентироваться в пространстве.			Объяснение показ, выполнение	Мел.	Урок.	Ценности научного познания
61	Комплекс с упражнениями с флажками Подвижная игра «К своим флажкам».	10.02		Совершенствоваться координационные способности.			Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка.	Урок.	Ценности научного познания
62	Совершенствование стойки на лопатках.	11.02		Умение выполнять стойку на лопатках			Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая стенка	Урок.	Ценности научного познания

63	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе. Подвижная игра «Метко в цель».	13.02		Формировать 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	Реализовать овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)	Умение преодолевать препятствие.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка.	Урок.	Ценности научного познания	
64	Переноска груза по гимнастической скамейке Подвижная игра «Мяч водящему».	17.02				Умение выполнять упражнение с мячами.	Объяснение показ, выполнение	Мячи.	Урок.	Ценности научного познания	
65	Передача набивных мячей в колонне, в шеренге, по кругу Подвижная игра «Слушай сигнал».	18.02				Умение выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастические маты.	Урок.	Ценности научного познания	
66	Комплекс упражнений на равновесие. Подвижная игра «Попади в цель».	20.02				Умение ориентироваться в пространстве.	Объяснение показ, выполнение	Кегли.	Урок.	Ценности научного познания	
67	Перелазание через препятствие высотой 30 м. Подвижная игра «Совушка».	24.02				Осваивать технику акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Называть основные виды стоек, седов и приседов упоров	Умение удерживать равновесие.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка	Урок.	Ценности научного познания
68	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование ранее разученных координационных движений Подвижная игра «Кошка и мышки».	25.02					Умение правильно передвигаться	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка	Урок.	Ценности научного познания
69	Лазанье по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра «Быстро по местам»	27.02					Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая стенка.	Урок.	Ценности научного познания
70	Перекаты в положении лежа в разные стороны. Подвижная игра «Слушай сигнал».	03.03		Выполнение акробатических упражнений.	Объяснение показ, выполнение		Гимнастические маты.	Урок.	Ценности научного познания		
71	Прыжок в глубину в обозначенное место. Подвижная игра «Совушка».	04.03		Выполнение прыжка	Объяснение показ, выполнение		Гимнастические маты.	Урок.	Ценности научного познания		
72	Перелазание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.	06.03		Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Умение выполнять упражнения	Объяснение показ, выполнение	Баскетбольные мячи.	Урок.	Ценности научного познания	
73	Совершенствование кувьрка из упора присев Подвижные игры: «К своим флажкам», «Снайперы	10.03			Умение соблюдать правила игры.	Объяснение выполнение	Карточка.	Урок.	Ценности научного познания		
74	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. П. и: «Белые медведи».	11.03			Умение соблюдать правила игры.	Объяснение выполнение	Карточка.	Урок.	Ценности научного познания		

75	Комплекс упражнений с гимнастическими палками Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Гуси лебеди».	13.03		Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения	Знание спортивных традиций своего народа и других народов;	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	Объяснение выполнения	Карточка, гимнастическая палка	Урок.	Ценности научного познания
76	Совершенствование передачи мяча друг другу в шеренги, колонне Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору».	17.03			Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	Объяснение выполнения	Карточка.	Урок.	Ценности научного познания
77	Перекаты в группировке вперед. Назад. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Метко в цель».	18.03					Объяснение выполнения	Карточка.	Урок.	Ценности научного познания
78	Комплекс упражнений с гимнастическими палками Подвижные игры: «Метко в цель», «Рыбалка».	20.03			Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	Объяснение.	Инструкции.	Урок	Ценности научного познания
IV - четверть(24ч.) Легкая атлетика (11ч.) Гимнастика(13ч.)										
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.	31.03			Знать правила поведения на площадке.	Знание правил поведения в спортивном зале.	Объяснение.	Инструкции.	Урок	Ценности научного познания
80	Ходьба по скамейке на носках с сохранением устойчивого равновесия.	01.04		Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;	Знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности;	Беседа, инструктаж	Инструкции	Урок	Ценности научного познания
81	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра: «Слушай сигнал».	03.04					Объяснение показа, выполнение	Свисток.	Урок	Ценности научного познания
82	Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра: «Запомни порядок».	07.04				Выполнение двигательных действий.	Объяснение показа, выполнение	Свисток, набивные мячи.	Урок	Ценности научного познания
83	Комплекс упражнений с гимнастической палкой Подвижная игра: «Гуси-лебеди».	08.04				Знание видов двигательной активности.	Объяснение показа, выполнение	Гимнастические палки	Урок	Ценности научного познания

84	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастическим обручем . Подвижная игра: «Кто быстрее».	10.04		Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир;	Знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности	Знание видов двигательной активности.	Объяснение показ, выполнение	Свисток, обручи	Урок	Ценности научного познания
85	Медленный бег до двух минут. Подвижная игра: «У медведя во бору».	14.04				Знание видов двигательной активности.	Объяснение показ, выполнение	Секундомер.	Урок	Ценности научного познания
86	Прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп. Подвижная игра: «Пустое место».	15.04				Знание видов двигательной активности.	Объяснение показ, выполнение	Секундомер.	Урок	Ценности научного познания
87	Бег на скорость 30 м.	17.04				Выполнение контрольного норматива.	Объяснение показ, выполнение	Секундомер.	Тест	Ценности научного познания
88	Бег в чередовании с ходьбой -100 м. Подвижная игра: «Кто дальше прыгнет».	21.04				Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;	Объяснение показ, выполнение	Сантиметровая лента.	Урок
89	С ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке 15 м. Подвижная игра: «Волк во рву».	22.04		Объяснение показ, выполнение	Сантиметровая лента.			Урок	Ценности научного познания	
90	Инструктаж по Т.Б. Прыжки на препятствие высотой 50 см Подвижная игра: «Прыжки по полоскам».	24.04		Объяснение показ, выполнение	Гимнастические маты, мел.			Урок	Ценности научного познания	
91	Прыжок в высоту 3-4 шагов разбега Подвижная игра: «Удочка».	28.04		Формировать 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	Знание спортивных традиций своего народа и других народов;	Выполнение прыжковых упражнений по заданию учителя.	Объяснение показ, выполнение	Гимнастическая скамейка.	Урок	Ценности научного познания
92	Метание меча с места в цель. Подвижная игра: «Перемена мест».	29.04				Объяснение показ, выполнение	Гимнастические маты, мел.	Урок	Ценности научного познания	
93	Метание теннисного мяча на дальность с места.	05.05				Иметь представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;	Выполнение контрольного норматива	Объяснение показ, выполнение	Сантиметровая лента.	Тест
94	Сохранение равновесия на гимнастической скамейке с предметом в руках Подвижная игра: « Передай мяч соседу».	06.05		Выполнение двигательных действий.	Объяснение показ, выполнение			Набивные мячи, кегли.	Урок	Ценности научного познания
95	Коллективная переноска гимнастических снарядов.	08.05		Выполнение контрольного норматива	Объяснение показ, выполнение			Теннисные мячи, сантиметровая лента.	Тест	Ценности научного познания
96	Лазанье на четвереньках по наклонной поверхности вверх вниз. Подвижная игра: «Космонавты».	12.05		Соблюдение требований техники безопасности в	Умение ориентироваться в пространстве.	Объяснение показ, выполнение	Мел, скакалка, обруч.	Урок	Ценности научного познания	

97	Контрольный норматив прыжок в длину с разбега Подвижная игра: «Совушка».	13.05			процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	Умение выполнять броски мяча.	Объяснение показ, выполнение	Баскетбольные мячи.	Урок	Ценности научного познания
98	Челночный бег (3*5м). Подвижная игра: «Быстро по местам».	15.05		Положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир; Выполнять упражнение по заданию учителя	Осваивать двигательные действия.	Умение чередовать ходьбу и бег.	Объяснение показ, выполнение	Свисток.	Урок	Ценности научного познания
99	Эстафетный бег (ознакомление) Подвижная игра «Космонавты»	19.05			Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Выполнение двигательных действий	Объяснение показ, выполнение	Сантиметровая лента, свисток.	Урок	Ценности научного познания
100	Контрольный норматив бег на 40 м.	20.05			Выполнение контрольного норматива	Объяснение показ, выполнение	Рулетка, свисток	Урок-тест	Ценности научного познания	
101	Контрольный норматив метание теннисного мяча на дальность.	22.05			Выполнение контрольного норматива	Объяснение показ, выполнение	Рулетка, теннисные мячи	Урок-тест	Ценности научного познания	
102	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	26.05			Знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Умение ориентироваться в задании	Объяснение показ, выполнение	Набивные мячи	Урок	Ценности научного познания

	1 четверть – 27 час.
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Построение и перестроение. Подвижная игра: «К своим флажкам».
2	Строевые команды «Равняйся» «Смирно», «Вольно». Подвижная игра: «По местам».
3	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра: «Слушай сигнал».
4	Метание теннисного мяча на дальности. Подвижная игра: «Кошки и мышки».
5	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами Подвижная игра: «К своим флажкам».
6	Ходьба по гимнастической скамейке с доставкой предметов. Подвижная игра: «Мяч среднему».
7	Метание мячей в горизонтальную и вертикальную цель .(тест).
8	Прыжок в длину с трёх – четырёх шагов.
9	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра: « Гуси - лебеди».
10	Бег на 30 м. с высокого старта. Медленный бег с сохранением осанки.
11	Расчет на первый – второй с перестроением в две шеренги . Ходьба с изменением направления.
12	Бег на 60 м. с высокого старта Игра .Класс смирно.
13	Контрольный норматив бег на 30 м..С высокого старта . Подвижная игра: « У медведя во бору».
14	Совершенствование прыжка в длину с разбега .Подвижная игра: «Попрыгунчики воробушки».
15	Строевые упражнения :поворот направо , налево. Подвижная игра: «Метко в цель».
16	Броски и ловля мяча . Подвижная игра: « Гуси - лебеди»
17	Контрольный норматив прыжок в длину с разбега.
18	Совершенствование метания мяча в цель . Подвижная игра: «Космонавты».
19	Комплекс упражнений со скакалками .
20	Комплекс упражнениями с флажками . Подвижная игра: «К своим флажкам».
21	Контрольный норматив метания теннисного мяча на дальность .
22	Прыжки с различной высоты.
23	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам . Подвижная игра: «Мяч соседу».
24	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Подвижная игра «Кто говорил».
25	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра: «Совушка».
26	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени.
27	Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».
	2 четверть – 20ч.
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры .Подвижная игра: «Волшебный мешок».
29	Лазанье по гимнастической скамейке разноименным способом .Подвижная игра: «Бег к флажкам».
30	Комплекс упражнений с флажками.
31	Прыжок в длину с места. Подвижная игра: «Салки».
32	Упражнение без предметов в колонне по одному в движении .Подвижная игра: «Займи пустое место».
33	Прыжок в высоту с прямого разбега .Подвижная игра: «Попрыгунчики воробушки».

34	Комплекс упражнений с мячами
35	Прыжок в глубину в ориентир. Подвижная игра: «Повторяй за мной».
36	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра: «Прыжки по кочкам».
37	Лазанье по гимнастической скамейке ранее с изученными способами. Подвижная игра: «Салки».
38	Бег на выносливость (3-4 мин). Подвижная игра: «Успей взять мяч».
39	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра: «Точно в цель».
40	Прыжок в глубину из положения приседа с сохранением равновесия. Подвижная игра «Сбей мяч».
41	Лазанье по гимнастической скамейке с опорой на колени. Подвижная игра «Перемена мест».
42	Бросание и ловля больших мячей. Подвижная игра «Совушки».
43	Строевые команды «Смирно», «Вольно», «Становись», «Равняйся». 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 бору».
47	Перестроение из колонны по одному в круг. Подвижная игра «Запомни порядок».
	3 четверть – 30 час.
48	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра «Совушка».
49	Комплекс упражнений со скакалками. Подвижная игра «Повторяй за мной».
50	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивными мячами. Подвижная игра «По местам».
51	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках
52	Лазанье по гимнастической скамейке разноименным способом Подвижные игры: «Вот так поза», «Летает не летает».
53	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет Подвижные игры: «Метко в цель», «Гуси лебеди».
54	Лазанье по гимнастической стенке вниз, вверх, вправо, влево Подвижные игры: «Космонавты», «Слушай сигнал».
55	Прыжки через скакалку на двух ногах. Подвижные игры: «Удочка», «Запомни порядок».
56	Перелазанье со скамейке на скамейку произвольным способом. Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Догони мяч».
57	Перекат в группировке Подвижные игры: «Кого называли тот и ловит», «Прыгающие воробушки».
58	Вис на гимнастической скамейке с поворотом вправо влево Подвижные игры: «Мы солдаты», «Совушки».
59	Кувырок вперед. Техника безопасности в спортивном зале. Кружение на месте и в движении.
60	«Мост» из положения лежа на спине Подвижная игра «Космонавты».
61	Комплекс с упражнениями с флажками Подвижная игра «К своим флажкам».
62	Совершенствование стойки на лопатках.
63	Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе. Подвижная игра «Метко в цель».
64	Переноска груза по гимнастической скамейке Подвижная игра «Мяч водящему».
65	Передача набивных мячей в колонне, в шеренге, по кругу. Подвижная игра «Слушай сигнал».
66	Комплекс упражнений на равновесие. Подвижная игра «Попади в цель».
67	Перелазание через препятствие высотой 30 м. Подвижная игра «Совушка».
68	Совершенствование ранее разученных координационных движений Подвижная игра «Кошка и мышки».
69	Лазанье по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Подвижная игра «Быстро по местам»
70	Перекаты в положении лежа в разные стороны. Подвижная игра «Слушай сигнал».
71	Прыжок в глубину в обозначенное место. Подвижная игра «Совушка».
72	Перелазание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами.
73	Совершенствование кувырка из упора присев Подвижные игры: «К своим флажкам», «Снайперы».
74	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Подвижные игры: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки».
75	Комплекс упражнений с гимнастическими палками Подвижные игры: «Кошка и мышки», «Гуси лебеди».
76	Совершенствование передачи мяча друг другу в шеренге, в колонне Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору».
77	Перекаты в группировке вперед. Назад. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Метко в цель».
	4 четверть – 25 час.
78	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры.
79	Ходьба по скамейке на носках с сохранением устойчивого равновесия.

80	Повороты на месте направо налево. Подвижная игра: «Совушка».
81	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра: «Слушай сигнал».
82	Размыкание и смыкание приставными шагами. Подвижная игра: «Запомни порядок».
83	Комплекс упражнений с гимнастической палкой Подвижная игра: «Гуси-лебеди».
84	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастический обручем . Подвижная игра: «Кто быстрее».
85	Медленный бег до двух минут. Подвижная игра: «У медведя во бору».
86	Прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп .Подвижная игра: «Пустое место».
87	Бег на скорость 30 м.
88	Бег в чередовании с ходьбой-100 м. Подвижная игра: «Кто дальше прыгнет».
89	С ноги на ногу с продвижением вперед на отрезке 15 м. Подвижная игра: «Волк во рву».
90	Прыжки на препятствие высотой 50 см . Подвижная игра: «Прыжки по полоскам».
91	Прыжок в высоту 3-4 шагов разбега Подвижная игра: «Удочка».
92	Метание меча с места в цель . Подвижная игра: «Перемена мест».
93	Метание теннисного мяча на дальность с места.
94	Сохранение равновесии на гимнастической скамейке с предметом в руках Подвижная игра: « Передай мяч соседу».
95	Коллективная переноска гимнастических снарядов.
96	Лазанье на четвереньках по наклонной поверхности вверх , вниз . Подвижная игра: «Космонавты».
97	Контрольный норматив прыжок в длину с разбега . Подвижная игра: «Совушка».
98	Челночный бег (3*5м). Подвижная игра: «Быстро по местам».
99	Эстафетный бег (ознакомление)Подвижная игра « Космонавты»
100	Контрольный норматив бег на 40 м.
101	Контрольный норматив метание теннисного мяча на дальность.
102	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.Подвижная игра «Совушка»