

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа»

РАССМОТРЕНА:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
«24» 09 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОБУ «Специальная
(коррекционная) школа»
И.В. Павлова
Приказ № 199
от «04» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

Адаптивная физическая культура
для обучающихся 1 доп. – 4 классов
(вариант 8.4)
Срок реализации – 6 лет

Учитель: Горохова Н.В.

Квалификационная категория: 1

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА:

Протокол заседания методического объединения педагогов № 1 «28» августа 2024 г.

Василь
подпись руководителя МО

Валентинкина В.В.
расшифровка подписи

Бузулук, 2024г.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24.11.2022г. № «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Расстройством аутистического спектра. (вариант 8.4).

Рабочая программа предусматривает обучение по физкультуре:

1доп. кл -2 часа в неделю, итого 66 часов в год;

1доп. кл -2 часа в неделю, итого 66 часов в год;

1 кл -2 часа в неделю, итого 66 часов в год;

2 класс – 2 часа в неделю, итого 68 часов в год;

3 класс – 2 часа в неделю, итого 68 часов в год;

4 класс – 2 часа в неделю, итого 68 часов в год.

Общее число учебных часов за период обучения с 1доп. по 4 класс составляет 402 часа.

Учебно-методический комплект: учебник «Адаптивная физкультура» -

Цели рабочей программы.

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
 2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
 - 3.Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
 4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
 5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.
- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ПАООП) (8.4вариант) целью занятий по адаптивной физической культуре определяет повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование навыков ходьбы на лыжах, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Планируемые результаты.

Требования к результатам освоения АООП: основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП по варианту 8.4 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов. Стандарт устанавливает требования к результатам освоения АООП, которые рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями обучающихся. Устанавливаются требования к результатам: личностным, включающим сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества; предметным, включающим приобретенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению. Ожидаемые личностные результаты освоения АООП заносятся в СИПР и с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

1.1 освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств);

1.2. освоение двигательных навыков, последовательности движений,

1.3. совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;

1.4. умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: , ходьба на лыжах, спортивные игры:

2.1 интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;

2.2 умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

3.1 умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

Учащиеся должны уметь: - выполнять правильно упражнения по инструкции учителя; - взаимодействовать с учителем и другими учащимися в процессе выполнения упражнений;

Учащиеся должны знать: название спортивного инвентаря; элементарные термины физиологии человека.

Промежуточная аттестация. Контрольно- оценочные материалы.

Промежуточная аттестация обучающихся (с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью по учебному предмету «Адаптивная физкультура» проводится на основании выявленных у обучающихся умений в доступной форме по овладению планируемыми личными и предметными результатами освоения АООП. Проводится 1 класс -1-4 классы раз в год (май).

Описание процедуры промежуточной аттестации.

Процедура промежуточной аттестации обучающихся проводится учителем физической культуры в режиме текущего занятия в форме тестирования (выполнение ОРУ). В групповом виде работы – учитель контролирует самостоятельность обучающихся при выполнении каждого задания, при необходимости оказывает помощь, показывая образец действия, или совместными действиями. В индивидуальном виде работы – учитель при необходимости помогает выполнить действия.

1 класс.

- 1.Знать и выполнять команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».
- 2.Выполнять все виды ходьбы по команде учителя: ходьба по одному, по кругу; ходьба в медленном и быстром темпе; ходьба на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком.
- 3.Выполнять по команде: Бег боком, быстрый бег и медленный, за учителем и самостоятельно.
- 4.Прыжки на месте, на двух ногах, прыжки в длину с места.
- 5.Выполнять упражнение с малым и большим мячом. Метание большого мяча двумя руками; метание мяча из-за головы партнеру, метание малого мяча правой рукой в цель; подбрасывания мяча вверх двумя руками; кидание мяча об стену.

2 класс.

- 1.Знать и выполнять команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».
- 2.Построение в шеренгу по одному.
- 3.Выполнять все виды ходьбы по команде учителя: ходьба по одному, по кругу; ходьба в медленном и быстром темпе; ходьба на носках и пятках, ходьба с различными положениями рук; ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком.
- 4.Выполнять упражнение с малым и большим мячом. Катание ногами мячей; подбрасывания мяча вверх двумя руками; метание большого мяча двумя руками снизу; метание мяча из-за головы партнеру; метание малого мяча правой рукой в цель; кидание мяча об стену.
- 5.Выполнять упражнение с малым и большим мячом. Бросание мяча в даль; подвижные игры с мячом; ловля мяча одной, двумя руками; броски мяча двумя руками вверх, о пол, о

стену.

6. Уметь выполнять удар мяч в ворота: выполнение удара в ворота с места; выполнение удара в ворота с разбега.

3 класс

1. Уметь строиться в шеренгу по одному. Знать и выполнять команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».

2. Уметь ходить под счет; ходить на носках и пятках; ходьба с высоким поднятием бедра; ходьба между предметами; ходьба в медленном и быстром темпе.

3. Выполнять по команде: Бег боком, быстрый бег и медленный, за учителем и самостоятельно.

4. Уметь прыгать на двух ногах, на одной ноге; прыжки с продвижением вперед;

5. Хорошо выполнять комплекс гимнастических упражнений: Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке;

6. Выполнять упражнения с мячом: бросок мяча снизу на месте в щит; ловля и передача мяча снизу на месте; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча на месте левой и правой рукой; броски в цель.

4 класс.

1. Уметь строиться в шеренгу по одному. Знать и выполнять команды: «Ровняйся», «Смирно», «Вольно», «Шагом марш», «Стой».

2. Уметь ходить под счет; ходить на носках и пятках; ходьба с высоким поднятием бедра; ходьба между предметами; ходьба в медленном и быстром темпе.

3. Выполнять по команде: Бег боком, быстрый бег и медленный, за учителем и самостоятельно.

4. Уметь прыгать на двух ногах, на одной ноге; прыжки с продвижением вперед;

5. Хорошо выполнять комплекс гимнастических упражнений: Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке;

6. Выполнять упражнения с мячом: бросок мяча снизу на месте в щит; ловля и передача мяча снизу на месте; ловля и передача мяча в движении; ведение мяча на месте левой и правой рукой; броски в цель.

7. Выполнять ряд упражнения: упражнения с гимнастической палкой; упражнения для развития правильного дыхания; упражнения с обручами; упражнения на равновесие.

Критерии оценивания.

Оценка достижений предметных результатов по знаниевой составляющей производится путём фиксации фактических способностей к восприятию (в т.ч. и невербальному) знания. Обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

- 0- не воспроизводит при максимальном объёме помощи.
- 1- воспроизводит по наглядным опорам со значительными ошибками и пробелами.
- 2- воспроизводит по наглядным опорам с незначительными ошибками.
- 3- воспроизводит по подсказке с незначительными ошибками
- 4- воспроизводит по наглядным опорам или подсказкам без ошибок
- 5- воспроизводит самостоятельно без ошибок по вопросу.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется в форме «усвоено/не усвоено». Отметка «усвоено» соответствует шкальная оценка от 1 до 5. Оценка «не усвоено» соответствует шкальная оценка 0.

Содержание учебного предмета.

Коррекционные подвижные игры.

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Лыжная подготовка.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).

Физическая подготовка.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в

круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во час.
1 доп. класс		66 ч.
	Знакомство с залом. Техника безопасности и правила поведения на уроках физической культуры	
	Разучивание комплексов утренней гимнастики.	
	Построению в колонну по одному, в одну шеренгу.	
	Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе.	
	Развитие движений в суставах рук.	
	Развитие движений в суставах рук.	
7	Развитие и укрепление мышц рук.	1
8	Развитие и укрепление мышц рук.	1
9	Развитие и укрепление мышц ног.	1
10	Развитие и укрепление мышц ног.	1
11	Развитие движений в плечевых суставах.	1
12	Развитие движений в плечевых суставах.	1
13	Развитие движений в коленных суставах.	1
14	Развитие движений в коленных суставах.	1
15	Развитие и укрепление мышц живота.	1
16	Развитие и укрепление мышц живота.	1
17	Развитие и укрепления мышц спины.	1
18	Развитие и укрепления мышц спины.	1
19	Развитие движений в локтевых суставах	1
20	Развитие движений в локтевых суставах	1
21	Развитие растяжки. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1
22	Развитие растяжки. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1
23	Развитие движений в суставах. Развитие и укрепления мышц живота.	1
24	Развитие движений в суставах. Развитие и укрепления мышц живота.	
25	Растяжка мышц рук. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1
26	Растяжка мышц рук. Корректировки дыхания. Игра с мячом.	1
27	Развитие и укрепление мышц живота в положении лежа.	1
28	Развитие и укрепления мышц живота в положении лежа.	1
29	Развитие и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.	1
30	Развитие и укрепления мышц рук в положении сидя. Игра с мячом.	1
31	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.	1
32	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.	1
33	Растяжка ног. Корректировка дыхания.	1
34	Растяжка ног. Корректировка дыхания.	1
35	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц ног.	1
36	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц ног.	1
37	Развитие и укрепления мышц спины в положении лежа.	1
38	Развитие и укрепления мышц спины в положении лежа.	1
39	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.	1
40	Развитие движений в суставах рук. Развитие и укрепления мышц живота.	1

41	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота.	1
42	Развитие движений в суставах ног. Развитие и укрепления мышц живота.	1
43	Выполнение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ,	1
44	Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1
45	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 яча. Игра «Говорящий мяч».	1
46	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
47	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях.	1
48	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	1
49	Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место».	1
50	Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	1
51	Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	1
52	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы.	1
53	Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».	1
54	Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.	1
55	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».	1
56	Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе. Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».	1
57	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	1
58	Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.	1
59	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища.	1
60	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.	1
61	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Разучивание игры «Удочка».	1
62	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.	1
63	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Перекладывание палки с одной руки в другую перед собой.	1
64	Разучивание комплекса упражнений с маленькими мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания.	1
65	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз.	1

66	Тестирование (выполнение ОРУ).	1
1 класс		66ч.
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.	1
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	1
3	Разучивание комплексов утренней гимнастики. Её значение в жизни человека.	1
4	Построению в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем). Игра « Гуси-лебеди».	1
5	Обучение ходьбе с изменением направлений по команде учителя. ОРУ. Игра.	1
6	Выполнение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ,	1
7	Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. ОРУ. Игра « Повторяй за мной».	1
8	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 яча. Игра «Говорящий мяч».	1
9	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м. Подвижная игра « Гуси-лебеди».	1
10	Выполнение медленного бега с сохранением осанки до 1 мин. Чередование ходьбы.	1
11	Бег с препятствиями. Комплекс утренней гимнастики. Игра « Гуси-лебеди».	1
12	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях.	1
13	Обучение прыжкам назад, вправо, влево. Игра «Фигуры».	1
14	Прыжки с небольшой высоты, обучение правильному приземлению. ОРУ на месте.	1
15	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	1
16	Прыжки в длину и высоту. Подвижная игра « Гуси-лебеди».	1
17	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	1
18	Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место».	1
19	Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	1
20	Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	1
21	Движение в колонне. Выполнение команд «Сесть!», «Встать!», «Смирно!». Игра «Пальмы-бананы».	1
22	Обучение основным исходным положениям , стойка ноги врозь, руки на поясе. Движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Игра «Совушка».	1
23	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы.	1
24	Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».	1
25	Вращение кистями вправо и влево. Поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.	1
26	Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Жарлики – великаны».	1
27	Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание	1

	ног, стоя на месте, руки на поясе. Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».	
28	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	1
29	Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.	1
30	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение. Приседания, касаясь стенки затылком и спиной. поднятие гимнастической палки широким хватом, с отставлением ноги на носок. Игра «Совушка».	1
31	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».	1
32	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Разучивание игры «Удочка».	1
33	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой. Перекладывание палки с одной руки в другую перед собой.	1
34	Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднятие гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	1
35	Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.	1
36	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».	1
37	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднятие мяча вперед, вверх, опускание вниз. Прокатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».	1
38	Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.	1
39	Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.	1
40	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	1
41	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».	1
42	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».	1
43	Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Игра «Наблюдатель».	1
44	Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. Стойка на носках, ходьба по доске, положенной на полу. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в	1

	медленном темпе.	
45	Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».	1
46	Выполнение ходьбы по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра « Мы- солдаты».	1
47	Комплекс ОРУ. Игра « Наблюдатель».	1
48	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	1
49	ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка». Профилактические прививки.	1
50	ОРУ в движении. Игра «Вот так позы», « Кошки мышки».	1
51	Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», « Запомни порядок».	1
52	Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка».	1
53	Построение в назначенном месте (в кругах, квадратах). ОРУ. Игра «Наблюдатель».	1
54	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	1
55	Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».	1
56	Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».	1
57	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра « Совушка».	1
58	Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».	1
59	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».	1
60	Повторение игр с бегом и пржками. «Прыгающие воробушки»	1
61	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча.	1
62	Захват и выпуск мяча. Игра «Кого назвали-тот и ловит».	1
63	Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	1
64	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.	1
65	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.	1
66	Тестирование (выполнение ОРУ).	1
2 класс		68ч.
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.	1
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	1
3	Разучивание комплексов утренней гимнастики. Ее значение в жизни человека.	1
4	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Правила дыхания во время ходьбы и бега.	1
5	Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».	1
6	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».	1
7	Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1
8	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Говорящий мяч».	1

9	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
10	Выполнение медленного бега на носках с сохранением осанки . Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».	1
11	Бег с препятствиями. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	1
12	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «К своим флажкам».	1
13	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	1
14	Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».	1
15	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	1
16	Прыжки в длину и в высоту. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
17	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	1
18	ОРУ. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой.	1
19	Ходьба в чередовании с бегом в колонне. Выполнение строевых команд. Игра «Летает -не летает».	1
20	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Игра «Пустое место».	1
21	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук. Игра «Совушка».	1
22	Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	1
23	Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Коррекционная игра «Что изменилось».	1
24	Отработка движений на вдох и на выдох. Игра «Волшебный мешочек»	1
25	Упражнения на расслабление мышц. Помахивание кистью. Комплекс ОРУ. Игра «Уголки».	1
26	Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Игра «Уголки»	1
27	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Запрещенное движение».	1
28	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1
29	Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.	1
30	Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке. Игра «Съедобное-несъедобное».	1
31	Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».	1
32	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка».	1
33	Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из и.п. гимнастическая палка внизу. Игра «Повторяй за мной».	1
34	Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками	1

	с флажками при ходьбе.	
35	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Различные движения рукой с удержанием в ней мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
36	Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Снайперы».	1
37	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Снайперы».	1
38	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	1
39	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Игра «Съедобное – несъедобное»..	1
40	Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием вперед себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка»..	1
41	Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	1
42	Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.	1
43	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках. Комплекс ОРУ.	1
44	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук и ног. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. ОРУ.	1
45	Передача мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Подвижная игра «Охотники и утки». Коллективная переноска гимнастических скамеек, набивных мячей. Переноска гимнастических палок.	1
46	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».	1
47	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Безопасная дорога.	1
48	Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».	1
49	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».	1
50	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1
51	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1
52	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1
53	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	1
54	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1
55	Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	1
56	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	1
57	Прыжки с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Игра «Пустое место».	1
58	Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты.	1
59	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1
60	Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ.	1

61	Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выбивной».	1
62	Метание большого мяча снизу в стену. ОРУ. Игра «Выбивной». Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе.	1
63	Повторение игр с бегом и прыжками.	1
64	Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. Произвольное метание малых мячей в игре.	1
65	Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом.	1
66	Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.	1
67	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1
68	Тестирование (выполнение ОРУ).	1
3 класс		68ч.
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности.	1
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1
3	Разучивание комплексов утренней гимнастики. Физическая нагрузка и отдых.	1
4	Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Правильная осанка. Игра «Повторяй за мной».	1
5	Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».	1
6	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».	1
7	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положения рук. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
8	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».	1
9	Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут Игра «Гуси-лебеди».	1
10	Выполнение бега с чередованием с ходьбой до 100 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1
11	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	1
12	Обучение прыжкам с ноги на ногу на месте. Игра «К своим флажкам».	1
13	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед. Игра «Пятнашки маршем».	1
14	Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Пятнашки маршем».	1
15	Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	1
16	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий.	1
17	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Игра «Самые сильные.».	1
18	ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами.	1
19	Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».	1
20	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.	1
21	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища	1

	направо и налево. Наклоны к левой и правой ноге с поворотом туловища.	
22	Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	1
23	Поочередное поднятие ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.	1
24	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный.	1
25	Упражнения на расслабление мышц. Из и.п. наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленными ногами.	1
26	Упражнения для формирования правильной осанки. Поднятие на носки с небольшим грузом на голове. Игра «Запрещенное движение».	1
27	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Запрещенное движение».	1
28	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1
29	Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног. Комплекс ОРУ	1
30	Захватывание стопами предметов и поднятие их от пола и подбрасывание вверх. Игра «Самые сильные».	1
31	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».	1
32	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
33	Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Игра «Совушка».	1
34	Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.	1
35	Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра «Мяч соседу».	1
36	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу.».	1
37	Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Игра «Мяч среднему».	1
38	Упражнения с набивными мячами. Поднятие мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.	1
39	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Игра «Самые сильные».	1
40	Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево.	1
41	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.. Игра «Запрещенное движение».	1
42	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.	1
43	Удержание равновесия на одной ноге со сменой положения руки и ноги. Комплекс ОРУ,	1
44	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и в наклоне.	1
45	Передача мяча в колонне по одному над головой и между ног. Игра «Попади	1

	в цель». Переноска набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.	
46	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».	1
47	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	1
48	Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».	1
49	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».	1
50	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1
51	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1
52	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1
53	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	1
54	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1
55	Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Игра «Самые сильные».	1
56	Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Помощь при ушибах. Предотвращение травм.	1
57	Ходьба на месте до 10-15 секунд по команде учителя. Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».	1
58	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Эстафеты.	1
59	Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1
60	Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Газ в доме. Польза и опасность.	1
61	Метание мяча с места в цель. Игра «Боулинг».	
62	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита (4-8 м с места). ОРУ. Игра «Боулинг». Безопасное электричество.	1
63	Повторение различных способов метания теннисного мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1
64	Повторение комплекса ОРУ. Метание мяча на дальность.	1
65	Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.	1
66	Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.	1
67	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах».	1
68	Тестирование (выполнение ОРУ).	1
4 класс		68ч.
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Понятие физического развития человека.	1
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ.	1
3	Понятие о предварительной и исполнительной командах Комплекс утренней гимнастики.	1
4	Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1
5	Ходьба с различными положениями и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка».	1
6	Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».	1

7	Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	1
8	Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
9	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	1
10	Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди».	1
11	Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору».	1
12	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	1
13	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ.	1
14	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».	1
15	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	1
16	Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной».	1
17	Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	1
18	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1
19	Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны».	1
20	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	1
21	Обучение ходьбе «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».	1
22	Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.	1
23	Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	1
24	Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног). Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	1
25	Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя. Выполнение комплекса ОРУ.	1
26	Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, выдох медленный.	1
27	Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».	1
28	Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. Игра «Запрещенное движение».	1
29	Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение».	1
30	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	1
31	Беседа по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1
32	Передвижения к лыжне с лыжами в руках. Прикрепление лыж.	1
33	Совершенствование навыка передвижения на лыжах по учебной лыжне.	1
34	Передвижения на лыжах по учебной лыжне одношажным ходом.	1
35	Передвижения на лыжах по учебной лыжне двушажным ходом	1
36	Передвижения на лыжах по учебной лыжне двушажным ходом.	1

37	Совершенствование навыка передвижения на лыжах по учебной лыжне.	1
38	Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Р	1
39	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему».	1
40	Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ.	1
41	Повторение техники кувырков вперед и назад.	1
42	Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках разноименным способом. Игра «Самые сильные».	1
43	Перелазание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».	1
44	Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение».	1
45	Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.	1
67	Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие.	1
46	Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ,	1
47	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки».	1
48	Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ.	1
49	Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм.	1
50	ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».	1
51	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место».	1
52	ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки».	1
53	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1
54	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение».	1
55	Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1
56	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.	1
57	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди.	1
58	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1
59	Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку.	1
60	ОРУ. Учебная игра через сетку.	1
61	Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».	1
62	Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1
63	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу.	1
64	Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в	1

	цель на стене.	
65	Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность.	1
66	Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	1
67	Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».	1
68	Тестирование (выполнение ОРУ).	1
ИТОГО		336 ч.