

Приложение № 1 к Адаптированной основной
общеобразовательной программе –
образовательной программе обучающихся с умственной
отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
МАОУ СОШ №3 (утвержденной приказом
МАОУ СОШ № 3 от 01.06. 2020 г. № 55/2-Д)

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями)
1-4 классы**

Пояснительная записка

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика»,

«Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- 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.

Программа направлена на формирование следующих личностных и предметных результатов освоения предмета.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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; подсчёт 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 учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта 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 учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Общая характеристика учебного предмета.

Данная рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта с учетом особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), их психофизического развития, индивидуальных возможностей и обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию. Программа составлена с учетом определенных изменений в организации и содержании специального образования, в соответствии с деятельностным подходом, являющимся общеметодологической основой современного отечественного образования. При разработке программы автор опирался на концепцию развития универсальных учебных действий, согласно которой содержание учебных предметов должны выстраиваться с ориентацией на формирование системы общеучебных умений, обеспечивающих успешность обучения школьников. Учебная деятельность представляет собой целостную систему, в которой формирование каждого вида учебного действия определяется его отношением с другими видами учебной деятельности и особенностями психического развития детей. Положение концепции развития УУД во многом совпадают с принципами коррекционно-развивающего обучения.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В рамках выполнения программы решаются основные задачи реализации содержания:

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

Место предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане.

Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.
 В 1 классе 33 учебных недели, 99 часов, 3 часа в неделю.
 Во 2-4 классах 34 учебных недели, 102 часа, 3 часа в неделю.

Содержание предмета.

Класс	Знания о физической культуре	Виды упражнений, время.				Всего часов.
		Легкая атлетика	Лыжная подготовка	Гимнастика	Игры	
1	4	30	18	34	13	99
2	4	32	18	35	13	102
3	4	30	18	37	13	102
4	5	24	18	39	16	102

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения). Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Посменный- учащиеся разбиваются на смены, на очереди для выполнения упражнений.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

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 учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- 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.

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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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 учителя. 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 и т. д. 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 бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). 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 безучета 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 шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы 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.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Правила поведения на лыжной базе. Выбор лыж и палок. Способы передвижения на лыжах.

Практический материал. передвижения на лыжах. Координационные упражнения.

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.

1 класс

Общие сведения: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Гимнастика:

Теоретические сведения: правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.

Практический материал: (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо, налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Стоп», «Бегом марш!», «Встать!», «Сесть!», «Смирно!»)

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *упражнения для мышц шеи:* наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.

- *упражнения для укрепления мышц спины и живота:* лежа на животе, поднятие ног поочередно и вместе. Поднятие головы. Лежа на спине, поочередное поднятие ног, «велосипед», поднятие туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.

- *упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:* из различных и.п.-поднятие и опускание рук вперед, в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо, влево. поднятие рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднятие и опускание плечевого пояса, руки

на поясе.

- *упражнения для мышц ног*: поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.

- *упражнения на дыхание*: тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев*: из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.

- *упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп*: сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.

- *упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками**: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

- **с флажками**: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.

- **с малыми обручами**: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.

- **с малыми мячами**: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

- **с большими мячами**: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.

Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге. Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.

Легкая атлетика

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

– **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 по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.

– **бег:** перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.

– **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 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.

– **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.

Подвижные игры.

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр.

Коррекционные игры: («Наблюдатель», «Иди прямо»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы- солдаты», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи»,», «Мяч соседу», «говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики- Великаны», « Пальмы- бананы», «Пумба-худышка»).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место», «Уголки»).

2 класс

Гимнастика:

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

- *построения и перестроения:* (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой, стройся!»; перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- *упражнения на дыхание:* согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- *упражнения на расслабление мышц:* помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по

сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- *упражнение для укрепления мышц туловища* (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками**: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения - гимнастическая палка внизу.

- **с флажками**: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в раках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений из исходного положения - обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

- **с малыми мячами**: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- **с большими мячами**: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелазание через препятствие высотой до 70 см. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей - переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ходьба: (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег: (Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: (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.

Метание: (метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).

Подвижные игры:

Коррекционные игры: («Запомни порядок», «Летает - не летает» «Что изменилось» «Волшебный мешок»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны», Съедобное - не съедобное).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси - лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во бору», «Пустое место», «Невод», «К своим флажкам», «Пустое место» «Уголки», «Удочка», Эстафеты).

Игры с метанием и ловлей: («Гонка мячей в колоннах», «Снайперы», Охотники и утки», «Выбивало»).

3 класс

Общие сведения: Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Гимнастика:

Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.

- *построения и перестроения:* (построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: «Равняйся!»), «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды «Направо!», «Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:* движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом. Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.

- *упражнения на дыхание:* усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.

- *упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:* одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжимание пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

- *упражнения на расслабление мышц:* из исходного положения - наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* поднятие на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

- *упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:* движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с поднятием их от пола и подбрасывание вверх.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастической палкой:** подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения - гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами:** выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками:** поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами-** подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Налево, кругом. Удары мяча об полпоочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами:** поднимание мяча вперёд, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельное марширование.

Подготовка к выполнению опорных прыжков.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

Теоретические сведения: Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.

- **ходьба:** ходьба в медленном, среднем, быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук. Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег: (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).

Прыжки: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»).

Метание: (метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность).

Подвижные игры:

Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

Коррекционные игры: («Два сигнала», «Запрещенное движение»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: («Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Салки», «Повторяй за мной», «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Говорящий мяч», «Фигуры», «Запрещенное движение», «Карлики-Великаны»).

Игры с бегом и прыжками: («Гуси- лебеди», «Кошка и мышки», «У медведя во

бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Кегли»).

Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг».

4 класс

Общие сведения: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения: (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый-второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

Упражнения без предметов:

- *основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:* ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.

- *упражнения на дыхание:* тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание (грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

- *упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:* сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

- *упражнения для расслабления мышц:* чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

- *упражнения для формирования правильной осанки:* ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.

Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: вращение стопами: передача мяча по кругу ногами.

- *упражнения для укрепления мышц туловища:* наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастическими палками:** наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.

- **с обручем:** движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- **с большими мячами:** перекалывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

- **с набивными мячами:** 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекалывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.

Элементы акробатических упражнений. Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Техника кувырков вперед и назад. **Лазание и перелазание:** лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелазание через коня. Вис на рейке, на руках.

Равновесие: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.

Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колено, соскок с колен.

Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченному на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

Легкая атлетика

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; елочный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м). Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

Коррекционные игры: (« Музыкальные змейки», « Найди предмет»).

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).

Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « уголки»).

Игры с бросанием и ловлей и метанием: « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».

Пионербол:

Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.

Класс	Содержание темы	Кол-во часов
1	Знание о физической культуре.	
	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры техника безопасности в спортивном зале и на площадке). Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики.	4
2	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Техника безопасности при использовании спортивного оборудования. Личная гигиена. Значение утренней гимнастики для укрепления здоровья. Понятие о ходьбе, беге, метании, прыжках. Сведения о разнообразии видов упражнений.	4
3	Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Распределение времени нагрузки и отдыха. Правильная осанка. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.	4
4	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия физическая культура, физическое воспитание. Правила безопасного поведения при занятиях спортом и спортивных играх.	5
	Гимнастика	
	<p>Теоретические сведения правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.</p> <p>Практический материал: (размыкание на вытянутые руки в колонне, шеренге. Повороты направо,налево, кругом. Движение в колонне. Выполнение команд: « Шагом марш!», « Стоп», « Бегом марш!», « Встать!», « Сесть!», « Смирно!»)</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>- <i>упражнения для мышц шеи:</i> наклоны туловища и головы вперед, назад. В стороны из исходного положения- стойка ноги врозь, руки на поясе. Повороты туловища и головы вправо и влево. В стойке ноги врозь, руки на поясе, повороты туловища в стороны.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления мышц спины и живота:</i> лежа на животе, поднимание ног поочередно и вместе. Поднимание головы. Лежа на спине, поочередное поднимание ног, « велосипед», поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены сгибание и разгибание рук.</p> <p>- <i>упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:</i> из различных и.п.-поднимание и опускание рук вперед. в стороны, вверх. Сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Вращение кистями вправо. влево. поднимание рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых и локтевых суставах. Поднимание и опускание плечевого пояса, руки на поясе.</p> <p>- <i>упражнения для мышц ног:</i> поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на одном месте, руки на поясе (медленно и быстро). Приседание на двух ногах.</p> <p>- <i>упражнения на дыхание:</i> тренировка дыхания через нос и рот в различных исходных положениях: сидя. Стоя, лежа.</p>	43

	<p>Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на выдохе.</p> <p>- <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> из положения руки и пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу. Отведение и сведение пальцев на одной руке, одновременно на двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания. Разгибания кистей рук и круговые движения.</p>	
2	<p>- <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной. Ягодицами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение; приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Поднимание гимнастической палки верх широким хватом с отставлением ноги на носок.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп:</i> сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног. Стоп, круговые движения стопой. Ходьба по канату. Лежащему на полу; ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления мышц туловища:</i> лежа на животе с опорой на руки и без опоры: подъем головы. Поочередные и одновременные движения руками. Поочередные и одновременные поднимание ног. Лежа на спине поднимание прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, ног «велосипед». Лежа на животе на гимнастической скамейке. Захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке. Лежа на спине, поднять правую ногу. То же левой. Упор сидя сзади, поднять левую ногу.</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <p>- с гимнастическими палками: удерживая палки двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой, внизу перед грудью, над головой. Перекладывание палки из одной руки в другую перед собой. Выполнение различных исходных положений с гимнастической палкой. Поднимание гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.</p> <p>- с флажками: из исходного положения основной стойки поднимание рук в стороны, вперед, вверх, круговые движения, стоя на месте и при ходьбе. Помахивание флажками над головой.</p> <p>- с малыми обручами: удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных исходных положений с обручам в руках. Прокатывание обруча и ловля его после прокатывания.</p> <p>- с малыми мячами: разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.</p> <p>- с большими мячами: поднимание мяча вперед вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя. Стоя. Перекладывание мяча с одного места в другое. Перекладывание мяча с одной ладони на другую, броски вверх, удары об пол, о стену и ловля его двумя руками.</p> <p>Лазание и перелазание: переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору длиной 15-20 см. Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук ее края. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке. Не пропуская реек. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см. перелизание сквозь гимнастические обручи.</p> <p>Упражнения на равновесие: ходьба по начерченному коридору шириной 20 см. стойка на носках, ходьба по доске положенной на пол. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Стойка на одной ноге.</p>	

	<p>Кружение переступанием в медленном темпе. Передача и переноска предметов, гимнастических палок и т.д. Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в обозначенном месте. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.ходьба на месте в шеренге до 5 с, вторично до 10 с.</p>	
	<p>Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии. - <i>построения и перестроения:</i> (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: « Равняйся!», « Смирно», « Вольно!», « На месте шагом марш!», « Класс стой,стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; Расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Общеразвивающие упражнения без предметов: - <i>основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:</i> руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками. - <i>упражнения на дыхание:</i> согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох= при опускании головы вниз. - <i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным. - <i>упражнения на расслабление мышц:</i> помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприседе. - <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой, руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки. - <i>упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:</i> сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке. - <i>упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника):</i> лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук. Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу. - с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение</p>	44

	<p>руками с флажками при ходьбе.</p> <p>- с малыми обручами: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.</p> <p>-с малыми мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.</p> <p>- с большими мячами: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.</p> <p>Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.</p> <p>Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.</p> <p>Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.</p> <p>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без</p>	
3	<p>Теоретические сведения элементарные сведения о скорости, ритме, темп, степени мышечных усилий.</p> <p>- <i>построения и перестроения:</i>(построение в колонну, в шеренгу по инструкции учителя; выполнение команд: « Равняйся!»,» Смирно!», « Вольно!». Расчет по порядку. Ходьба против ходом. Повороты на месте направо, налево. Команды « Направо!», « Налево!». Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Упражнения без предметов:</p> <p>- <i>основные положения и движения рук, ног, туловища, головы:</i> движение руками вперед, вверх в соединении на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях. Повороты туловища направо, налево. Наклоны к левой, правой ноге с поворотами туловища. Приседания согнув ноги вместе. Поочередное поднятие ног из положения седа в положении сед углом.Выполнение на память 3-4 общеразвивающих упражнений.</p> <p>- <i>упражнения на дыхание:</i> усиленное дыхание с движениями грудной клетки. Ритмичное дыхание в ходьбе и беге, подпрыгивании. Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений: вдох резкий, медленный выдох.</p> <p>- <i>упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев:</i> одновременное сгибание в кулак пальцев на одной руке и</p>	46

разгибание на другой в медленном темпе по показу учителя. Сжатие пальцами малого мяча. Круговые движения кистью во внутрь и наружу.

-*упражнения на расслабление мышц*: из исходного положения- наклон вперед, маховые движения расслабленными руками вперед, назад в стороны. Маховые движения расслабленной ногой.

- *упражнения для формирования правильной осанки*: поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Ходьба приставными шагами вперед, назад, в сторону, выполнение движения руками.

-*упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп*: движение пальцев ног с дозированным усилением. Подтягивание стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцев ног. Захватывание стопами предметов с подниманием их от пола и подбрасывание вверх.

-*упражнения для укрепления мышц туловища*: лежа на спине, на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения с предметами:

- **с гимнастической палкой**: подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка за головой, за спиной.

- **с малыми обручами**: выполнение упражнений с обручем с различными сочетаниями. Пролезание в обруч. Перехватывание обруча в ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке.

- **с флажками**: поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изученных движений с флажками.

- **с большими мячами**- подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо. Направо, кругом. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

- **с набивными мячами**: поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание мяча в парах. Приседы с мячом: мяч вперед, мяч вверх, мяч у груди, мяч за голову. Наклоны.

Лазание и перелазание: лазание на гимнастической стенке вверх и вниз, разноименным и одноименным способом. Лазание по стенке приставными шагами вправо и влево. Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку. Подлезание под препятствия высотой 30-40 см.

Равновесие: равновесие на одной ноге со сменой положения руки и ноги: нога вперед, одна рука вперед, другая вперед. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предмета с пола в приседе и с наклоном. Ходьба по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте.

Передача предметов и переноска грузов: передача большого мяча в колонне по одному над головой и между ног. Переноска трех набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: повороты

	<p>направо, налево без зрительного контроля. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Ходьба вперед: одна нога идет по гимнастической скамейке, другая по полу. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. Ходьба на месте до 10-15 с по команде учителя, затем самостоятельная маршировка.</p>	
4	<p>Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. <i>Построения и перестроения:</i> (сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба «Змейкой».</p> <p>Упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>основные положения и движения рук, ног, голова, туловище:</i> ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук. - <i>упражнения на дыхание:</i> тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание(грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя. -<i>упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев:</i> сжимание кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки. -<i>упражнения для расслабления мышц:</i> чередование усиленного сжимания мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей. - <i>упражнения для формирования правильной осанки:</i> ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. <i>Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп:</i> вращение стопами: передача мяча по кругу ногами. - <i>упражнения для укрепления мышц туловища:</i> наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног. <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью. - с обручем: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад. - с большими мячами: переключивание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и 	48

	<p>вправо по кругу. Передача мяча в парах.</p> <p>- с набивными мячами: 2 кг- поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо. Приседы с мячом с удерживанием мяча у груди и за головой. Перекатывание мяча по полу в парах, сидя на полу ноги врозь.</p> <p>Лазание и переползание: лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноименным способом. Лазание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз, на четвереньках разноименным способом. Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. Вис на рейке, на руках.</p> <p>Равновесие: равновесие « ласточка» с опорой. Совершенствование ранее изученных способов: равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами. Расхождение вдвоем поворотом при встрече. Ходьба по наклонно установленной скамейке.</p> <p>Прыжки: через короткую вращающуюся скакалку на месте и с продвижением вперед с правильным приземлением. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. Опорный прыжок через козла: вскок на колени, соскок с колен.</p> <p>Переноска грузов: переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей весом до 5 кг. Переноска 20-25 гимнастических палок.</p> <p>Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Бег по начерченным на полу ориентиров. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.</p>	
	Легкая атлетика	
1	<p>Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе. Беге . прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.</p> <p>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 по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутренней. Внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.</p> <p>- бег: перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением осанки правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров.</p> <p>- 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 10 м. подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места.</p> <p>- 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 шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой</p>	39
2	Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время	41

	<p>ходьбы и бега.</p> <p>- Ходьба: (ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя.Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p> <p>Бег:(Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках(медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).</p> <p>Прыжки: (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.</p> <p>Метание: (;метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность).</p>	
3	<p>Теоретические сведения:Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе.</p> <p>- ходьба: ходьба в медленном , среднем,быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук.Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.</p> <p>Бег: (понятие высокий старт; медленный бег до 2 минут; бег с чередованием ходьбой до 100 метров; Повторный бег на скорость до 30 м; бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад).</p> <p>Прыжки: (прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 метров; прыжки в длину разбега без учета места отталкивания;элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом « согнув ноги».</p> <p>Метание:(метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.Метание теннисного мяча на дальность.</p>	39
4	<p>Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p> <p>Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук.Ходьба в полу приседе, ходьба выпадами.Ходьба с перекатом с пятки на носок.</p> <p>Бег: (медленный бег до 3 минут,понятие низкий старт;бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;елночный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;</p> <p>Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).</p> <p>Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность.</p>	33
	Игры	

1	<p>Подвижные игры. Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведения во время игр. Коррекционные игры: (« Наблюдатель», « Иди прямо»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Мы- солдаты», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи»,), « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», « Пальмы- бананы», Пумба-худышка»).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Уголки»).</p>	13
2	<p>Подвижные игры: Коррекционные игры: (« Запомни порядок», « Летает- не летает» « Что изменилось»» Волшебный мешок»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Мяч соседу», « Говорящий мяч», , « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны», Съедобное- не съедобное).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « Уголки», « Удочка», Эстафеты).</p> <p>Игры с метанием и ловлей: (« Гонка мячей в колоннах», « Снайперы», Охотники и утки», « Выбивало»).</p>	13
3	<p>Подвижные игры: Теория: правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. Коррекционные игры:(« Два сигнала», « Запрещенное движение»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « Слушай сигнал», « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», « Шишки, желуди, орехи», , « Мяч соседу», « Говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны»).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место», « Кегли»).</p> <p>Игры с бросанием и ловлей: « Гонка мячей по кругу», « Попади в цель». « Боулинг».</p>	13
4	<p>Подвижные игры: Коррекционные игры:)(« Музыкальные змейки», « Найди предмет»).</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: (« Совушка», « « Удочка», « Салки», « Повторяй за мной», «</p>	16

<p>Шишки, желуди, орехи», «», « Мяч соседу», « говорящий мяч», « Фигуры», « Запрещенное движение», « Карлики-Великаны» « Светофор»).</p> <p>Игры с бегом и прыжками: (« Гуси- лебеди», « Кошка и мышки», « У медведя во бору», « Пустое место», « Невод», « К своим флажкам», « Пустое место» « уголки»).</p> <p>Игры с бросанием и ловлей и метанием: « Охотники и утки», « выбивало», « Быстрые мячи».</p> <p>Пионербол: Теория: ознакомление с правилами игры в пионербол. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подачи мяча одной рукой снизу, учебная игра через сетку.</p>	
---	--

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных УУД. Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных УУД.

Класс	Личностные результаты	Класс	Предметные результаты
1	Уметь вступать в контакт с учителем и учениками. Уметь сотрудничать с учителем и другими членами коллектива. Осознавать себя членом школьного коллектива. Уметь помогать другим и принимать помощь. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	1	Различать допустимые и недопустимые формы поведения. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения. Знать и выполнять простейшие команды. Уметь строиться по росту. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности. Знать названия снарядов Знать и соблюдать правила поведения на уроках.
2	Уметь работать в коллективе. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе. Положительно относиться к здоровому образу жизни. Уметь слушать и понимать инструкцию учителя.	2	Знать и выполнять строевые команды. Соблюдать правила поведения на уроках, во время проведения подвижных игр. Целенаправленно действовать под руководством учителя во время выполнения упражнений и проведения спортивных игр. Соблюдать технику выполнения упражнений, предложенную учителем. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке.
3	Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои	3	Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений.

	<p>поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.</p>		<p>Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.</p>
4	<p>Преодолевать собственные слабости, иметь силу воли, выдержку, терпение. Проявлять и демонстрировать качество силы и быстроты. Уметь вести диалог. Радоваться чужим победам, сопереживать своим одноклассникам в случае неудач. Пропагандировать ЗОЖ среди членов своей семьи.</p>	4	<p>Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников. Исправлять недостатки, оказывать помощь своим одноклассникам. Адекватно реагировать на замечания учителя. Уметь сдавать рапорт дежурного. Выполнять комплексы утренней гимнастики. Соблюдать дистанцию. Знать и выполнять упрощенные правила игры. Классифицировать виды спортивных игр.</p>

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как 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.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия

Регулятивные учебные действия включают следующие умения: адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

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 учебные действия: К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

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, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

1. Теннисные мячи
2. Волейбольные мячи
3. Обручи
4. Гимнастические маты
5. Гимнастические скамейки
6. Гимнастическая стенка
7. Скакалки
8. Секундомер
9. Теннисные столы
для настольного тенниса

10. Теннисные шарики
11. Гимнастический мостик
12. Гимнастические палки
13. Козёл
14. Канат
15. Фишки для эстафет
16. Эстафетные палочки
17. Ракетки

Формируемые УУД на уроках физической культуры с нумерацией для дальнейшего сокращенного представления.							
Личностные	№	Коммуникативные	№	Регулятивные	№	Познавательные	№
1. Развивать готовность к сотрудничеству	Л1.	1. Вступать в контакт с учителем и учениками.	К1.	1. Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Р1.	1. Формировать умения строиться поросту.	П1.
2. Развивать умение понимать и принимать позицию других членов коллектива.	Л2.	2. Приветствовать учителя и одноклассников.	К2.	2. Адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения.	Р2.	2. Развивать умения различать и выполнять простые команды.	П2.
3. Развивать желание помогать другим.	Л3.	3. Работать в коллективе.	К3.	3. Формировать умение вести себя на уроках в соответствии с правилами поведения в школе.	Р3.	3. Осваивать способы развития физических качеств.	П3.
4. Формировать «чувство локтя», взаимовыручки.	Л4.	4. Соблюдать принятые нормы общения в коллективе.	К4.	4. Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.	Р4.	4. Организовывать деятельность с учетом правил техники безопасности.	П4.
5. Стремление к физическому совершенству.	Л5.	5. Уметь работать в группе.	К5.	5. Формировать умения следовать предложенному учителем плану, выполнять инструкции.	Р5.	5. Уметь контролировать скорость при беге, соблюдать дистанцию.	П5.
6. Стремление к развитию своих физических возможностей.	Л6.	6. Уметь работать в парах при выполнении упражнений.	К6.	6. Соблюдать технику выполнения упражнений, показанную учителем.	Р6.	6. Описывать технику выполнения упражнений.	П6.
7. Стремление к созданию красивых форм тела, развитие эстетического вкуса.	Л7.	7. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками.	К7.	7. Активно работать на уроке.	Р7.	7. Уметь соблюдать технику выполнения упражнений.	П7.
8. Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Л8.	8. Проявлять терпимость и дружелюбие при выполнении игровых действий.	К8.	8. Выполнять контроль своих действий и действий одноклассников.	Р8.	8. Планировать спортивные занятия в течение дня.	П8.
9. Формировать чувство ответственности за свои поступки.	Л9.	9. Слушать и понимать инструкцию учителя.	К9.	9. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.	Р9.	9. Осваивать комплексы индивидуальной утренней гимнастики.	П9.
10. Учиться	Л10.	10. Сопереживать своим	К10.	10. Соблюдать дистанцию при	Р10.	10. Планировать режим	П10.

контролировать свои эмоции.		одноклассникам в случае неудач.		беге.		занятий и отдыха.	
11. Формировать положительное отношение к здоровому образу жизни.	Л11.	11.Радоваться чужим победам, выражать положительное отношение.	К11.	11.Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем.	Р11.	11.Различать упражнения по способу развития основных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).	П11.
12. Развивать желание соответствовать физическим качествам спортсменов.	Л12.	12.Разрешать конфликтные ситуации при помощи диалога.	К12.	12.Соотносить результат своего действия с заданным образцом.	Р12.	12.Уметь выбирать для себя способ закаливания.	П12.
13. Формировать выносливость, терпение, выдержку.	Л13.	13.Изменять свое поведение в соответствии со сложившейся ситуацией.	К13.	13.Адекватно реагировать на оценку учителя.	Р13.	13.Уметь определять состояние своего здоровья.	П13.
14. Формировать силу воли при выполнении сложных упражнений.	Л14.	14.Обращаться за помощью ко взрослым и одноклассникам, принимать предложенную помощь.	К14.	14.Исправлять недостатки, выявленные при наблюдении за техникой выполнения упражнений.	Р14.	14.Осваивать действия, подготавливающие к проведению подвижных игр.	П14.
15. Развивать стремление к преодолению собственных слабостей.	Л15.	15.Соотносить свои обращения к одноклассникам и учителю с принятыми нормами и правилами.	К15.	15.Уметь разрешать нестандартные ситуации при помощи диалога.	Р15.	15.Осваивать правильную технику физических упражнений.	П15.
16. Развивать стремление преодолевать себя, становиться совершеннее.	Л16.	16.Договариваться с одноклассниками во время возникновения нестандартных ситуаций.	К16.	16.Оказывать помощь своим одноклассникам по мере необходимости.	Р16.	16.Знать и называть названия спортивных снарядов и инвентаря.	П16.
17. Проявлять и демонстрировать качество силы, быстроты,	Л17.	17.Вести диалог.	К17.	17.Замечать положительные изменения в настроении и здоровье, в связи с занятиями спортом.	Р17.	17.Понимать команды учителя.	П17.

18. Стремиться к постоянному физическому развитию.	Л18.					18. Понимать значение специальных сигналов во время урока.	П18.
19. Привлекать к ЗОЖ членов своей семьи, заботиться об их здоровье.	Л19.					19. Уметь пользоваться схематической разметкой на площадке и в спортивном зале.	П19.
20. Понимать и принимать личную ответственность за свои поступки.	Л20.					20. Классифицировать виды спортивных игр по наглядным картинкам и описанию.	П20.
21. Осознавать себя членом школьного коллектива.	Л21.					21. Уметь отличать предметы по их признакам.	П21.
22. Развивать способности к осмыслению своего социального окружения.	Л22.					22. Уметь при помощи учителя выбирать стратегию игры, излагать правила проведения подвижных игр.	П22.
23. Формировать готовность взаимодействия с окружающими.	Л23.						
24. Готовить себя к безопасному поведению в социуме.	Л24.						
25. Формировать целостный взгляд на мир, осознавать его природное и социальное единство.	Л25.						

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	1
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	1
3	Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ.	1
4	Безопасный путь в школу и домой.	1
5	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу.	1
6	Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем).	1
7	Игра «Гуси-лебеди».	1
8	Обучение построению в колонну по одному, в одну шеренгу.	1
9	Ходьба по заданным направлениям, в заданном темп (парами по кругу, взявшись за руки, в обход зала за учителем).	1
10	Разучивание игры «Повторяй за мной».	1
11	Обучение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках.	1
12	Игра «Повторяй за мной».	1
13	Правила перехода дороги.	1
14	Выполнение ходьбы на внешнем, внутреннем своде стопы, с сохранением правильной осанки.	1
15	Комплекс утренней гимнастики.	1
16	Игра «Кошки-мышки».	1
17	Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ.	1
18	Правила безопасного поведения на улице.	1
19	Игра «Кошки-мышки».	1
20	Ходьба с чередованием с бегом. ОРУ.	1
21	Игра «Повторяй за мной».	1
22	Из каких частей состоит дорога. Правила для пешеходов.	1
23	Выполнение медленного бега с сохранением осанки до 1 мин. Разучивание игры «У медведя во бору».	1
24	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «У медведя во бору». Поведение вблизи водоемов.	1
25	Обучение бегу в колонне за учителем в заданном направлении. ОРУ на месте. Перекресток. Сигналы светофора.	1
26	Обучение перебежкам группами и по одному. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	1
27	Перебежки группами и по одному 10-15 метров. Игра «Повторяй за мной».	1
28	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Безопасное поведение в общественном транспорте.	1
	Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение. Игры на улицах. Опасность	1

29	близости проезжей части.	
30	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	1
31	Правила поведения на лыжной базе.	1
32	Выбор лыж и палок.	1
33	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	1
34	Ходьба на лыжах	1
35	Ходьба на лыжах без палок	1
36	Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
37	Ходьба на лыжах	1
38	Одновременный бесшажный ход	1
39	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	1
40	Повороты на лыжах	1
41	Ходьба на лыжах	1
42	Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место». Причины пожара, правила поведения для предупреждения пожара.	1
43	Попеременный двушажный ход	1
44	Ходьба на лыжах	1
45	ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение. Безопасность на дорогах.	1
46	Передвижение на лыжах до 300 метров	1
47	Движение на лыжах без палок	1
48	Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	1
49	Ходьба на лыжах	1
50	Постановка палочек и отталкивание	1
51	Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	1
52	Понятие прокат на лыжах	1
53	Отталкивание палочками	1
54	Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место». Правила поведения во время пожара.	1
	Ходьба на лыжах	
55	Передвижение на лыжах с использованием нескольких лыжных ходов	1
56	Движение в колонне. Выполнение команд «Сесть!», «Встать!», «Смирно!». Игра «Пальмы-бананы».	1
57	Обучение основным исходным положениям, стойка ноги врозь, руки на поясе. Движениям рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Игра «Совушка».	1
58	Выполнение упражнений для мышц шеи. Повороты туловища и головы вправо и влево. Наклоны туловища и головы вперед, назад. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».	1
59	Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднятие ног	1

	поочередно и вместе. Поднимание головы. «Велосипед». Опасность водоемов. Лед.	
60	Укрепление мышц спины и шеи. Поднимание туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».	1
61	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 пояс. ОРУ. Один дома. Опасные ситуации.	1
62	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал». Правила поведения при общении с домашними животными.	1
63	Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	1
64	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.	1
65	Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».	1
66	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».	1
67	Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».	1
68	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 медленном темпе.	1
69	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо».	1
70	Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».	1
71	ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка». Профилактические прививки.	1
72	ОРУ в движении. Игра «Вот так позы», «Кошки мышки».	1
73	ОРУ. Игра «Снайпер», «Метко в цель».	1
74	Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», «Запомни порядок».	1
75	Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка».	1
76	ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.	1
77	Построение в назначенном месте (в кругах, квадратах). ОРУ. Игра «Наблюдатель».	1
78	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Коррекционная игра «Запомни порядок».	1
79	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	1
	Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».	1

80	Поведение в местах массового скопления людей.	
81	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».	1
82	Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».	1
83	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Совушка».	1
84	Повторение игры «Прыгающие воробушки». ОРУ. Поведение на дорогах.	1
85	Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».	1
86	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
87	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1
88	Повторение ходьбе по прямой линий, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. ОРУ. Обращение за помощью ко взрослым в различных ситуациях.	1
89	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча.	1
90	Отработка своевременного освобождения (выпуск мяча).	1
91	Захват и выпуск мяча. Игра «Кого назвали- тот и ловит».	1
92	Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».	1
93	Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	1
94	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.	1
95	Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.	1
96	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.	1
97	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».	1
98	Метание колец на шесты. Игра «Метко в цель».	1
99	Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». Правила безопасного поведения на природе.	1

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	1
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви.	1

3	Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Игра «Волшебный мешок». Безопасная дорога. Путь в школу и домой	1
4	Разучивание комплексов утренней гимнастики. Ее значение в жизни человека.	1
5	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Правила дыхания во время ходьбы и бега.	1
6	Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка».	1
7	Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка». Правила для пешеходов.	1
8	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».	1
9	Ходьба с высоким подниманием бедра . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	1
10	Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1
11	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Говорящий мяч».	1
12	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Светофор. Правила перехода проезжей части.	1
13	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.	1
14	Выполнение медленного бега на носках с сохранением осанки . Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».	1
15	Обучение бегу с простейшими препятствиями. Игра «Уголки».	1
16	Бег с препятствиями. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди». Правила поведения пассажиров в общественном транспорте.	1
17	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «К своим флажкам».	1
18	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.	1
19	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	1
20	Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».	1
21	Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.	1
22	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	1
23	Прыжки в длину и в высоту. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!». Правила поведения при выходе из транспорта.	1
25	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	1
26	ОРУ. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой. Безопасность на дорогах.	1

27	Ходьба в колонне. Выполнение строевых команд. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
28	Ходьба в чередовании с бегом в колонне. Выполнение строевых команд. Игра «Летает -не летает». Водоемы зимой. Опасный лед.	1
29	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Игра «Пустое место».	1
30	Движение в колонне. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».	1
31	Правила поведения на лыжной базе.	1
32	Выбор лыж и палок.	1
33	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	1
34	Ходьба на лыжах	1
35	Ходьба на лыжах без палок	1
36	Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
37	Ходьба на лыжах	1
38	Одновременный бесшажный ход	1
39	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	1
40	Повороты на лыжах	1
41	Ходьба на лыжах	1
42	Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место». Причины пожара, правила поведения для предупреждения пожара.	1
43	Попеременный двушажный ход	1
44	Ходьба на лыжах	1
45	ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение. Безопасность на дорогах.	1
46	Передвижение на лыжах до 300 метров	1
47	Движение на лыжах без палок	1
48	Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	1
49	Ходьба на лыжах	1
50	Постановка палочек и отталкивание	1
51	Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	1
52	Понятие прокат на лыжах	1
53	Отталкивание палочками	1
54	Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место». Правила поведения во время пожара. Ходьба на лыжах	1
55	Передвижение на лыжах с использованием нескольких лыжных ходов	1
56	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	1
57	Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.	1
58	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Игра «Съедобное – несъедобное». Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	1
59	Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка». Газ в доме. Польза и опасность.	1

60	Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».	1
61	Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	1
62	Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом. Пользование лифтом во время пожара.	1
63	Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».	1
64	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках. Комплекс ОРУ.	1
65	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук и ног. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. ОРУ. Безопасное электричество.	1
66	Выполнение ходьбы по линиям, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра «Мы- солдаты»	1
67	Передача мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Подвижная игра «Охотники и утки». Коллективная переноска гимнастических скамеек, набивных мячей. Переноска гимнастических палок.	1
68	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».	1
69	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».	1
70	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Безопасная дорога.	1
71	Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».	1
72	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1
73	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».	1
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1
78	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	1
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	1
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1
81	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	1
82	Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.	1
83	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	1
84	Обучение прыжкам в длину с места в обозначенный ориентир. Игра «Пустое место».	1
85	Прыжки с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Игра «Пустое место».	1
86	Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты.	1
	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение	1

87	построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Ядовитые растения. Не уверен – не трогай!	
88	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1
89	Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ.	1
90	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».	1
91	Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выбивной».	1
92	Метание большого мяча снизу в стену. ОРУ. Игра «Выбивной». Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры.	1
93	Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Снайперы». Поведение в местах массового скопления людей.	1
94	Повторение различных способов метания большого мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах». Правила поведения для пешеходов.	1
95	Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. Произвольное метание малых мячей в игре.	1
96	Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	1
97	Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство.	1
98	Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.	1
99	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	1
100	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1
101	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.	1
102	Игры с элементами бега и прыжков. Поведение на дороге.	1

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.	1
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1
3	Формирование понятий опрятность, аккуратность. Переодевание. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1
4	Безопасная дорога. Путь в школу и домой.	1
5	Разучивание комплексов утренней гимнастики. Физическая нагрузка и отдых.	1
6	Обучение правильным положениям тела во время ходьбы и бега. Правильная осанка. Игра «Повторяй за мной».	1
7	Обучение учащихся правильному положению тела во время бега, прыжков. ОРУ. Игра «Совушка».	1
7	Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка».	1

8	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал». Правостороннее и левостороннее движение.	1
9	Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром) . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	1
10	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положения рук. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
11	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».	1
12	Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки». Движение по дороге при отсутствии тротуара..	1
13	Понятие высокого старта. Медленный бег до 2 минут Игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.	1
14	Выполнение бега с чередованием с ходьбой до 100 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1
15	Бег на скорость до 30 метров. ОРУ. Игра «У медведя во бору».	1
16	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	1
17	Обучение прыжкам с ноги на ногу на месте. Игра «К своим флажкам». Светофор. Дорожная разметка.	1
18	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.	1
19	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед. Игра «Пятнашки маршем».	1
20	Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Пятнашки маршем».	1
21	Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ,	1
22	Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Правила безопасного поведения на улице.	1
23	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.	1
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1
25	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Игра «Самые сильные.». Способы закаливания.	1
26	ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Безопасность на дорогах.	1
27	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ. Правила поведения пассажиров в общественном транспорте	1
28	Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».	1
29	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.	1
30	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.	1
31	Правила поведения на лыжной базе.	1
32	Выбор лыж и палок.	1
33	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	1
34	Ходьба на лыжах	1

35	Ходьба на лыжах без палок	1
36	Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
37	Ходьба на лыжах	1
38	Одновременный бесшажный ход	1
39	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	1
40	Повороты на лыжах	1
41	Ходьба на лыжах	1
42	Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место». Причины пожара, правила поведения для предупреждения пожара.	1
43	Попеременный двушажный ход	1
44	Ходьба на лыжах	1
45	ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение. Безопасность на дорогах.	1
46	Передвижение на лыжах до 300 метров	1
47	Движение на лыжах без палок	1
48	Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	1
49	Ходьба на лыжах	1
50	Постановка палочек и отталкивание	1
51	Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	1
52	Понятие прокат на лыжах	1
53	Отталкивание палочками	1
54	Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место». Правила поведения во время пожара. Ходьба на лыжах	1
55	Передвижение на лыжах с использованием нескольких лыжных ходов	1
56	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	1
57	Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.	1
58	Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Игра «Съедобное – несъедобное». Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	1
59	Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка». Газ в доме. Польза и опасность.	1
60	Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево. Игра «К своим флажкам».	1
61	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.. Игра «Запрещенное движение». Ядовитые растения. Не уверен – не трогай!	1
62	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.	1
63	Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика.	1
64	Удержание равновесия на одной ноге со сменой положения руки и ноги. Комплекс ОРУ,	1
65	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в приседе и в наклоне.	1

66	Выполнение ходьбы по наклонной доске: один конец на полу, другой на высоте. Игра «Пустое место». Пищевые отравления. Причины, помощь.	1
67	Передача мяча в колонне по одному над головой и между ног. Игра «Попади в цель». Переноска набивных мячей весом до 6 кг различными способами. Передача набивных мячей в колонне, шеренге, по кругу.	1
68	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».	1
69	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».	1
70	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Поведение при общении с животными.	1
71	Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».	1
72	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1
73	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем». Обращение за помощью ко взрослым при различных опасных ситуациях.	1
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	1
75	Игра «Веревоочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	1
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	1
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	1
78	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки». Укусы насекомых. Помощь при укусах насекомых.	1
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	1
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	1
81	Повороты направо, налево без зрительного контроля. Принятие и.п. рук без зрительного контроля по инструкции учителя. Перестроение из круга в квадрат по заданным ориентирам. Игра «Вот так карусель». Виды травм. Помощь при порезах.	1
82	Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Игра «Самые сильные».	1
83	Обучение ходьбе вперед, когда одна нога идет по скамейке, а другая по полу. Помощь при ушибах. Предотвращение травм.	1
84	Обучение переползанию на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами. ОРУ,	1
85	Ходьба на месте до 10-15 секунд по команде учителя. Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала». Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения. Пользование лифтом во время пожара.	1
86	Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Эстафеты. Ожоги. Причины, помощь.	1
87	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1
88	Выполнение ходьбы в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	1
89	Повторение ходьбы с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Газ в доме. Польза и опасность.	1

90	Подготовка кистей рук к метанию. Метание с места малого меча правой и левой рукой. Игра «Боулинг».	1
91	Метание мяча с места в цель. Игра «Боулинг».	1
92	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита (4-8 м с места). ОРУ. Игра «Боулинг». Безопасное электричество.	1
93	Обучение метанию теннисного мяча на дальность. Игра «Попади в цель».	1
94	Повторение различных способов метания теннисного мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах».	1
95	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ.	1
96	Повторение челночного бега. Игра «Кегли». Посторонние предметы. Опасное любопытство.	1
97	Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.	1
98	Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.	1
99	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	1
100	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах».	1
	Правила поведения в местах массового скопления людей.	
101	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.	1
102	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
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. Безопасная дорога. Путь в школу и домой. Выбор маршрута.	1
3	Физические качества человека. ОРУ. Игра «Совушка».	1
4	Понятие о предварительной и исполнительной командах Комплекс утренней гимнастики.	1
5	Понятие о физической культуре, физическом воспитании. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	1
6	Развитие двигательных способностей и физических качеств человека посредством легкой атлетики. Игра « Повторяй за мной».	1
7	Ходьба с различными положениями и движениями рук.. ОРУ. Игра «Совушка». Безопасное поведение пешеходов на дороге и тротуаре.	1
8	Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».	1
9	Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	1
10	Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок. ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.	1
11	Повторение ходьбы с пятки на носок. ОРУ. Игра «Шишки, желуди, орехи». Движение по дороге при отсутствии тротуара..	1
12	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 препятствия. Игра «Салки».	1
13	Обучение медленному бегу до 3 минут. Комплекс ОРУ.	1
14	Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди». Поведение вблизи водоемов.	1
15	Выполнение бега на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	1

16	Техника бега на месте. Бег на месте быстрый до 10 с. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Светофор. Дорожная разметка. Сигналы, подаваемые водителями транспортных средств.	1
17	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси-лебеди».	1
18	Семенящий бег, челночный бег 3*10 метров. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1
19	Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 метров. Комплекс УГ.	1
20	Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.	1
21	Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.	1
22	Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	1
23	Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Повторяй за мной».	1
24	Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ. Соблюдение ПДД велосипедистами.	1
25	Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	1
26	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Правила поведения при переходе дороги.	1
27	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».	1
28	Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево. Игра «Карлики – великаны». Железнодорожный транспорт. Правила поведения вблизи линий ж/д транспорта.	1
29	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Безопасность на дорогах.	1
30	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному. ОРУ.	1
31	Правила поведения на лыжной базе.	1
32	Выбор лыж и палок.	1
33	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	1
34	Ходьба на лыжах	1
35	Ходьба на лыжах без палок	1
36	Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
37	Ходьба на лыжах	1
38	Одновременный бесшажный ход	1
39	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия колонна, шеренга, круг. Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге.	1

40	Повороты на лыжах	1
41	Подъем «лесенкой»	1
42	Построение в колонну и в шеренгу. Игра «Пустое место». Причины пожара, правила поведения для предупреждения пожара.	1
43	Попеременный двушажный ход	1
44	Торможение «полуплугом»	1
45	ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение. Безопасность на дорогах.	1
46	Передвижение на лыжах до 300 метров	1
47	Движение на лыжах без палок	1
48	Обучение поворотам на месте направо, налево. Движение в колонне.	1
49	Ходьба на лыжах	1
50	Постановка палочек и отталкивание	1
51	Выполнение команд «шагом марш!», «Стоп!», «Бегом марш!».	1
52	Понятие прокат на лыжах	1
53	Отталкивание палочками	1
54	Обучение поворотам на месте кругом. Движение в колонне. Игра «Пустое место». Правила поведения во время пожара. Ходьба на лыжах	1
55	Передвижение на лыжах с использованием нескольких лыжных ходов	1
56	Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Режим питания. Витамины.	1
57	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка. Игра «Гонка мячей по кругу».	1
58	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Игра «Мяч среднему».	1
59	Упражнения с набивными мячами. Приседы с мячом с удержанием мяча у груди и за головой. Перекатывание в парах. Комплексы ОРУ. Пищевые отравления. Причины, помощь.	1
60	Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	1
61	Повторение техники кувырков вперед и назад.	1
62	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
63	Подлезание под препятствие высотой до 1 метра. Перелезание через коня. ОРУ в движении. Поведение при общении с животными.	1
64	Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».	1
65	Выполнение упражнения «Ласточка» с опорой. Игра «Запрещенное движение».	1
66	Совершенствование ранее изученных способов равновесия на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке парами, группами.	1

67	Отработка навыков расхождения вдвоем поворотом при встрече. Игра «Слушай сигнал».	1
68	Ходьба по наклонной установленной скамейке. Комплекс ОРУ. Повторение упражнений на равновесие.	1
69	Переноска на расстояние 10-15 м 1-2 набивных мячей, весом до 5 кг. Комплекс ОРУ,	1
70	Переноска 20-25 гимнастических палок. Игра «Говорящий мяч». Обращение за помощью к взрослым при различных опасных ситуациях.	1
71	Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед. Игра «Уголки».	1
72	Прыжок боком через скамейку с опорой на руки и толчком двух ног. ОРУ.	1
73	Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.	1
74	Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод». Виды травм. Помощь при порезах.	1
75	ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».	1
76	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	1
77	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место».	1
78	ОРУ. Игра «Совушка», «Уголки». Помощь при ушибах. Предотвращение травм.	1
79	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	1
80	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	1
81	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».	1
82	Повторение игры «Салки». ОРУ.	1
83	Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики. Газ в доме. Польза и опасность.	1
84	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.	1
85	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	1
86	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	1
87	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	1
88	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	1
89	Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. Безопасное электричество.	1
90	ОРУ. Учебная игра через сетку.	1
91	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».	1
92	Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».	1
93	Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1
94	Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	1
95	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	1
96	Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.	1
97	Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».	1
98	Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».	1

99	Метание мяча в мишень. ОРУ. Игра «Выбивало».	1
100	Повторение упражнений на метание мяча. ОРУ. Игра «Выбивало».	1
101	Метание теннисного мяча в цель. Игра «Быстрые мячи».	1
102	Повторение комплексов ОРУ. Метание мяча на дальность.	1