МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования Администрации Иркутского районного муниципального образования

МОУ ИРМО "Пивоваровская СОШ"

УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ ИРМО "Пивоваровская СОШ"

Кадникова М.В. 95/1 ОД от «28» августа» 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

образовательной области «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» образовательной области «Физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью 1-4 классов относится ко I этапу обучения, который направлен на решение диагностико-пропедевтических задач.

Цель:

Цель I-го этапа состоит в формировании основ предметных знаний и умений, коррекции недостатков психофизического развития обучающихся.

Всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальная адаптация.

Задачи:

- выявить индивидуальные возможности каждого ребенка, особенности его психофизического развития, оказывающие влияние на овладение учебными умениями и навыками;
- сформировать у обучающихся физическую, социально-личностную, коммуникативную и интеллектуальную готовность к освоению АООП;
- сформировать готовность к участию в систематических учебных занятиях, в разных формах группового и индивидуального взаимодействия с учителем и одноклассниками в урочное и внеурочное время;
- корригировать нарушения физического развития;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма, формированию правильной осанки;
- способствовать раскрытию возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;
- поддерживать устойчивую физическую работоспособность на достигнутом уровне;
- формировать познавательные интересы, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями, нравственные, морально-волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения;
- воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формировать потребность в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является важной составляющей частью образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Овладение знаниями и умениями по физической культуре связаны с сохранением и укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма, как наиболее важной составляющей процесса образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Учебный	Образователь	Цели	и задачи	с уч	етом	воспитательных	Межп	редметные
предмет	ная область	направ	лений				связи	учебного
							предм	иета
Адаптивна	Физическая	Цель:	формі	ирован	ие	разносторонне	При	организации

физически развитой личности, способной культура целостного ризическая активно использовать ценности физической образовательного культуры для укрепления и длительного культура процесса сохранения собственного начальной школе здоровья, оптимизации трудовой деятельности особое значение приобретают организации активного отдыха, межпредметные формирование человека, способного принятию ответственных решений, связи: содержание К проявлению нравственного физической поведения любой жизненной ситуации. культуры Задачи: соотносится c - развивать личностные качества, прививать содержанием основополагающие учебных принципы таких доброты, нравственности: честности, предметов, желания заботиться о ближнем, укрепления окружающий мир, семейных уз, любви к детям, уважения к литературное старшим. чтение, усваивать лучшие моральные математика И выработанных нравственные принципы, искусство. При человечеством на протяжении своей истории, этом, сохранять историческую преемственность разрабатывая поколений; воспитывать патриотов России. межпредметное Жить по принципу: «В здоровом теле, содержание здоровый ДУХ!» структуре этих образовательных сохранять и приумножать нравственные, культурные и научные ценности общества; дисциплин, развивать национальную культуру; целесообразно ориентироваться воспитывать граждан демократического государства, уважающих права и свободы на расширение и личности; объединять усилия семьи, углубление воспитании детей. знаний o - усваивать представления, понятия, правила, физической принципы, условия успешного овладения культуре, разнообразными двигательными умениями, закрепление полноценной техникой движений, развивать учебных общих физические и психические качества vмений. навыков способности, а также опыта их практического способов применения; деятельности, - создавать стимулы, мотивы, ценности, которые нормы, установок осознанного использования формируются R физических упражнений: процессе - обучаться и воспитывать лиц с умственной освоения отсталостью это школьниками (ослабление) максимальное преодоление содержания недостатков познавательной, эмоциональноучебного волевой и двигательной сфер, нарушенных предмета дефектами коры головного мозга. «Адаптивная физическая культура». Это, касается, прежде всего выполнения

гигиены, правил здорового образа жизни, сохранения И укрепления здоровья. Система физического воспитания. объединяющая все формы занятий физическими упражнениями должна способствовать социализации ученика обществе. Содержание физической культуры соотносится содержанием таких учебных предметов, окружающий мир (п/и «Летает – не летает», «Съедобное – не съедобное» и т.д., наблюдение погодой и выбор одежды занятий спортом), развитие речи (заучивание считалок), математика (счет время во выполнения упражнений).

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых

спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Коррекционно-развивающая направленность учебного предмета «Адаптивная физическая культура» характерна для всей учебно-воспитательной работы и охватывает все категории детей с нарушениями в развитии. В адаптивной физической культуре коррекционноразвивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений. Коррекционноразвивающая направленность неразрывно связана с процессом обучения двигательным действиям и развитием физических качеств. Образовательные и коррекционно-развивающие задачи решаются на одном и том же учебном материале, но имеют отличия. Для образовательных задач характерна высокая степень динамичности, так как они должны соответствовать программному содержанию обучения. Коррекционно-развивающим задачам свойственно относительное постоянство, так как они решаются на каждом занятии. В процессе обучения при переходе к новому учебному материалу происходит не полная смена коррекционных задач, а смена доминирования каких-либо из них.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» рассчитана для обучающихся 1—4 классов. Занятия по данной программе проводятся в форме урока (40 минут). Учебный предмет «Физическая культура» реализуется в объеме 405 часов. На каждый класс:

- 1 класс 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях);
- 2 класс -102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях);
- 3 класс -102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях);
- 4 класс -102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях).

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в календарно-тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение планируемых личностных и предметных результатов освоения АООП в соответствии с требованиями $\Phi\Gamma$ ОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и Пр АООП (вариант 1) к результатам (возможным результатам) освоения АООП.

Личностные результаты

- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- способность к сотрудничеству со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный

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 помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- 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 физкультурноспортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической*, физической и теоретический подготовленности (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

Базовые 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 нём, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- умение вступать в контакт и работать в коллективе (учитель ученик, ученик ученик, ученик класс, учитель-класс);
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращение за помощью и принятие помощи;
- слушание и понимание инструкции к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

- адекватное соблюдение ритуалов школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принятие целей и произвольное включение в деятельность, следование предложенному плану и работа в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотнесение свои действий и их результатов с заданными образцами, принятие оценки деятельности, оценивание ее с учетом предложенных критериев, корректировка своей деятельности с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- регулярное соблюдение распорядка дня;
- ежедневное выполнение утренней зарядки;
- систематический контроль над своим физическим состоянием, умение отсчитывать свой пульс;
- знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре;
 - умение выполнять простейшие построения в колонне и шеренге;
 - правильное реагирование на команды, подаваемые учителем физической культуры;
 - выполнение базового комплекса общеразвивающих упражнений;
- знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре;
 - умение выполнять элементарные гимнастические упражнения;
- знание и соблюдение правил подвижных игр, практикуемых на уроках по физической культуре.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Гимнастика

<u>Теоретические сведения.</u> 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.

<u>Упражнения без предметов</u> (коррегирующие 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 без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

<u>Практический материал.</u> Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

<u>Практический материал.</u> Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры

<u>Теоретические сведения.</u> 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.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

1 класс				
Раздел/подраздел	Кол-	Гема урока	Используемые на уроке	Результаты разделов
	во		виды учебной	
	насов		деятельности	
Вводное занятие	1	1. Техника	Слушание объяснения	<u>Планируемые</u>
		безопасности на уроках	учителя; наблюдение за	пичностные результаты
		физкультуры.	деятельностью учителя;	У обучающихся будет
			бережно обращаться с	формировано:
			инвентарем, соблюдать	умение соблюдать
				правила поведения на
Лёгкая атлетика			Слушание объяснения	
		перенгу. Перестроение	учителя; наблюдение за	культуры при
			деятельностью учителя;	
		круг, взявшись за руки.	бережно обращаться с	видов образовательной
		2. Ходьба и бег в	инвентарем, разминка	деятельности;
		колонне.	для всех группы мышц.	положительное
		3. Бег в среднем темпе		этношение к изучению
		с переходом на ходьбу.	1 2 1 1	ризической культуры,
		4. Непрерывный бег с	используемых на	келание выполнить
		изменением темпа.	уроках физической	учебное задание хорошо

Прыжки Первые правильно); на двух культуры. умение отвечать на ногах. представления 6. вопросы учителя, Подпрыгивание гехнике ходьбы, бега, прыжков, поворотов по поддержать диалог с вверх. 7. Прыжки с высоты с рриентирам. Научиться учителем и мягким приземлением. взаимодействовать сверстниками на уроке В. Метание с места в команде ризической культуры; горизонтальную цель. доброжелательное 9. Метание с места в отношение к учителю и вертикальную цель. другим обучающимся, 10. Метание мяча из келание оказать помощь седа из-за головы. одноклассникам в 11. Прыжки в длину с учебной ситуации; места. умение выполнять под 12. Метание м/мяч с руководством учителя места правой и левой учебные действия в оукой. практическом плане, на 13. Повороты по основе пошаговой рриентирам. Ходьба по инструкции по ваданным ориентирам в выполнению физических медленном темпе. упражнений и команд; 14. Бег 30м. умение проговаривать Подвижные игры с вслух мячом. последовательность 15. Выполнение команд производимых действий, «Встать», «Сесть», опираясь на вопросы «Пошли», «Побежали». учителя; 16. Ходьба парами, понимание записей с взявшись за руки. использованием герминологии по ризической культуре, содержащихся в vчебнике или иных дидактических материалах, умение их прочитать и использовать для выполнения практических упражнений (с помощью учителя); умение с помощью учителя отразить в собственной речи предметные отношения с использованием

герминологии по

ризической культуре (на основе анализа реальных предметов, предметных совокупностей или их

<u> </u>	
	иллюстраций);
	- умение
	прислушиваться к
	мнению учителя,
	сверстников и
	корригировать в
	соответствии с этим свои
	действия при
	зыполнении учебного
	задания;
	умение принять
	рказываемую помощь в
	зыполнении учебного
	задания;
	умение с помощью
	учителя рассказать о
	пошаговом выполнении
	учебного действия с
	использованием
	герминологии по
	ризической культуре (в
	форме отчета о
	зыполненном действии);
	оценка результатов
	своих действий по
	зыполнению учебного
	задания (правильно –
	неправильно) и действий
	одноклассников,
	производимая совместно
	с учителем;
	начальные умения
	использования знаний по
	ризической культуре
	при ориентировке в
	5лижайшем социальном
	и предметном
	экружении;
	отдельные начальные
	представления о
	семейных ценностях,
	бережном отношении к
	природе, своему
	здоровью, безопасном
	поведении в помещении
	и на улице.
	Планируемые
	предметные результаты
	Минимальный уровень:
	представления о
	ризической культуре как

редстве физического зазвития и физического зазвития и физического зазвития и физической подтотовки человека; — выплолнение комплексов утренней имяваетики под ужоводством учителя; — знавие основных физической культуры и осознанное их применение; — выплолнение несложных пражиений по дловсеной инструкции при выполнении троевых команд; — ходьба в различными неходивыми положенизмы; — взаимодействие со верстинками в руганизации и проведении подпижных игр, элементов сореннований; участие в подпижных игр, элементов сореннований; участие в подпижных играх и постафетах под ужоводством учителя; Постаточный уровень — самостоятельное ыполнение общеразвивающих игражнений, входящих в комплеке утренней имяватики; — знавие и соблюдение правил поведения в портивном залс и на портивном залс и на портивной площаже во премя занятий по физической культуре; — выполнение упражлений согласно опосовых команд со тороны учителя физической культуры; — выполнение упражлений согласно опосовых команд со тороны учителя физической культуры; — знание и соблюдение опосовых команд со тороны учителя физической культуры; — знание и соблюдение опосовых команд со тороны учителя физической культуры; — знание и соблюдение	1	
развития и физической подготовки человека; милосков угреппей имиваетики под уководством учителя; знание основных правил поведения на дроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных чражнений по довесной инструкции при выполнении ттроевых команд; ходьба в различными немене с различными немене с различными ноложениями; вазимодействие со веретниками в руганизации по движных игр, элементов доревнований; участие в подвижных игр, элементов доревнований; участие в подвижных игр, элементов доревнований; участие в подвижных играх и остафетах под уководством учителя; Тостаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражлений, сотовтенные упражлений; участины в портивном зале и на портивной площадке во эремя занятий по ризической культуре; выполнение отласно олосовых команд со тороны учителя; учителя учителя команд команд со тороны учителя учителя команд команд со тороны учителя учителя команд ком		-
подготовки человека; выполнение комплексов утрешней тимнастики под руководством учителя; - знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознаное их применение; выполнение несложных упражлений под словесной инструкции при выполнении ттроевых команд; ходьба в различном гемпе с различном гемпе с различными исходными положениями; вазимодействие со верстинками в роганизации и проведении подвижных игр, злементов гореннований; участие в подпиражнений подпиражнений подпиражнений пофизической культуре; выполнение упражнений согласно голосовых команд со готороны учителение упражнений согласно голосовых команд со готороны учителение учи		здоровья, физического
выполнение комплексов утрепней иминастики под руководством учитета; знание основных правил поведсиия па уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении троевых команд; ходьба в различным неходными положениями; в заимодействие со верестниками в руганизации и проведении подвижных игр, элементото соренюваний; участие в подвижных играх и встафетах под руководством учителя; Постаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утрепней иминастики; знание и соблюдение правил поведение правилий по физической культуре; выполнение упражнений согласно опосовых команд со гторомы учителя;		развития и физической
комплексов утренней пиннастики под руководством учителя; знание основных правыл поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении этроевых команд; ходьба в различными исходпыми положениями; вазимодействие со дверстниками и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных игр, элементов торевнований; участие в подвижных игр, элементов коревнований; участие в подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и кстафетах под руководством учителя; Цостаточный уровещь самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утреней импастики; знание и соблюдение правил поведения в портивном зале и на портивном зале и на портивном зале и на портивной площадке во время заявтий по физической культуре; выполнение упражнений с согласновых команд со этороны учителя ризической культуры;		подготовки человека;
имнастики порожим учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение песложных упражнений по словесной инструкции при выполнении ттросвых команд; ходьба в различном гемпе с различными исходными положениями; взаимодействие со зверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов сореннований; участие в подвижных играх и котафетах и котафетах и потружных играх и котафетах и подвижных играх и подвижных и под		выполнение
имнастики порожим учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение песложных упражнений по словесной инструкции при выполнении ттросвых команд; ходьба в различном гемпе с различными исходными положениями; взаимодействие со зверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов сореннований; участие в подвижных играх и котафетах и котафетах и потружных играх и котафетах и подвижных играх и подвижных и под		комплексов утренней
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение несложных упражнений по доловесной инструкции при выполнении троевых команд; - ходьба в различном темпе с различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со верстниками в разнизации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных игр дожностивном учителя; - Компекс утренней тимпастики; - знание и соблюдение правил поведения в портивном зале и па спортивном зале и па спортивном залети по физической культуре; - выполнение учителя в портивном залети по физической культуре; - пражнений состаесно госовых комапд со тороны учителя физической культуре;		
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение несложных упражнений по доловесной инструкции при выполнении троевых команд; - ходьба в различном темпе с различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со верстниками в разнизации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных игр дожностивном учителя; - Компекс утренней тимпастики; - знание и соблюдение правил поведения в портивном зале и па спортивном зале и па спортивном залети по физической культуре; - выполнение учителя в портивном залети по физической культуре; - пражнений состаесно госовых комапд со тороны учителя физической культуре;		руководством учителя;
правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение несложных упражиеций по довесной инструкции при выполнении троевых команд; - ходьба в различном темпе с различном немпе с различными исходпыми положениями; - взаимодействие со верстинками в разнизации и проведении подвижных игр, элементов оревнований; участие в подвижных играх и по стафетах под руководством учителя; - Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утрешией имнастики; - знание и соблюдение правил поведения в портивном зале и на погругивной площадке во время запятий по физической культуре; - выполнение упражилений с согласно толосовых команд со тороны учителя физической культуре; - пражинений с согласно толосовых команд со тороны учителя физической культуры;		
уроках физической сультуры и соознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении троевых комаща;		правил поведения на
культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнение выполнение по словесной инструкции при выполнение по различном темпе с различном немпе с различными исходными положениями; взаимодействие со рерстниками в руганизации и проведении подвижных игрь, элементов горевнований; участие в подвижных играх и юстафетах под руководством учителя; Цостаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утрепней импастики; знание и соблюдение правил поведения в глортивном зале и на глортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя, учителя, в инфактеры, в положение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя, учителя, в инфактеры учителя, и учителя, в променене упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя, учителя, в учителя, в променене упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя, учителя, в променене упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя, учителя, в променене упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя, учителя учителя комана согласно голосовых комана голосовых голосовых комана голосовых голосо		_
их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении ттроевых комани; ходьба в различными исходными положениями; взаимодействие со сверстниками в различными исходными положениями и проведении подвижных игрь, элементов соревнований; участие в подвижных играх и встафетах под руководством учителя; Цостаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих в комплеке утренней имнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно опосовых комана со стороны учителя		
выполнение несложных упражнений по дловесной инструкции при выполнении троевых команд; - ходьба команд; - взаимодействие со зверстниками в руганизации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и остафетах под руководством учителя; - Достаточный уровень самостоятельное зыполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплеке утрепней тимнастики; - знание и соблюдение правил поведения в портивной плопиадке во зремя занятий по физической культуре; - выполнение упражнений согласно олосовых команд со тороны учителя физической культуры;		
упражнений по дловесной инструкции при выполнении троевых команд; - ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со зверстниками в раганизации и проведении подвижных др, элементов соревнований; участие в подвижных играх и остафетах под руководством учителя; - самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней имнастики; - знание и соблюдение правил поведения в эпортивном залс и на портивном залс и на портивном заявтий по физической культуре; - выполнение упражнений согласно одосовых команд со стороны учителя физической культуры;		_
ровесной инструкции при выполнении троевых команд; - ходьба в различном гемпе с различными коходными положениями; - взаимодействие со верстниками в роганизации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и остафстах под руководством учитсля; - достаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплеке утренней импастики; - знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на глортивной площадке во время занятий по физической культуре; - выполнение упражнений согласно солосовых команд со ттороны учителя физической культуры;		
при выполнении гтроевых команд; ходьба в различном гемпе с различными исходными положеними; вазимодействие со зверстниками в организации и проведени подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и остафетах под руководством учителя; Цостаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней импастики; знание и соблюдение правил поведения в портивном зале и на портивном зале и на портивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно олосовых команд со тороны учителя физической культуры;		
гроевых команд; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями; взаимодействие со верстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов горевнований; участие в подвижных играх и остафетах под руководством учителя; Цостаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в сомплекс утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно толосовых команд со тороны учителя физической культуры;		
ходьба в различном гемпе с различными исходными положениями; взаимодействие со верстниками в раганизации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и остафетах под руководством учителя; Достаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящх в комплеке утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивном зале и на спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно солосовых команд со стороны учителя физической культуры;		-
гемпе с различными исходными положениями; - взаимодействие со верстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и остафетах под руководством учителя; - Постаточный уровень самостоятельное зыполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; - зание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивном зале и на спортивной площадке во зремя занятий по физической культуре; - выполнение упражнений согласно толосовых команд со ттороны учителя физической культуры;		
исходными положениями; ваимодействие со верстниками в руганизации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и встафетах под руководством учитсля; Постаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплеке утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно солосовых команд со стороны учителя физической культуры;		
положениями; ваимодействие со зерстниками в руганизации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх под оуководством учителя; Достаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном залс и на спортивном залс и на спортивной площадке во эремя занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно толосовых команд со стороны учителя физической культуры;		_
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и остафетах под руководством учителя; Достаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно олосовых команд со стороны учителя физической культуры;		
верстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и остафетах под руководством учителя; Цостаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивном тлощадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно толосовых команд со ттороны учителя физической культуры;		
ррганизации и проведении подвижных игр, элементов горевнований; участие в подвижных играх и остафетах под руководством учителя; ———————————————————————————————————		
проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; Достаточный уровень самостоятельное зыполнение эбщеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на эпортивной площадке во эремя занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно олосовых команд со этороны учителя физической культуры;		
игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и остафетах под руководством учителя; Цостаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		
горевнований; участие в подвижных играх и остафетах под руководством учителя; Достаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно олосовых команд со стороны учителя физической культуры;		
подвижных играх и остафетах под руководством учителя; Достаточный уровень самостоятельное зыполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно олосовых команд со стороны учителя физической культуры;		=
рстафетах под руководством учителя; Достаточный уровень самостоятельное выполнение рбщеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно толосовых команд со стороны учителя физической культуры;		
руководством учителя; Достаточный уровень самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в епортивном зале и на епортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно толосовых команд со стороны учителя физической культуры;		<u> </u>
Достаточный уровень - самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; - знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во зремя занятий по физической культуре; - выполнение упражнений согласно толосовых команд со стороны учителя физической культуры;		эстафетах под
самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		руководством учителя;
самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		
выполнение общеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; - знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во зремя занятий по физической культуре; - выполнение упражнений согласно толосовых команд со стороны учителя физической культуры;		<u> Достаточный уровень</u>
рбщеразвивающих упражнений, входящих в комплекс утренней тимнастики; - знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; - выполнение упражнений согласно толосовых команд со стороны учителя физической культуры;		самостоятельное
упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики; - знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; - выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		выполнение
комплекс утренней тимнастики; знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно толосовых команд со стороны учителя физической культуры;		рбщеразвивающих
тимнастики; - знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; - выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		упражнений, входящих в
знание и соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		комплекс утренней
правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		гимнастики;
портивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		
портивном зале и на спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		правил поведения в
спортивной площадке во время занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		•
зремя занятий по физической культуре; выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		
физической культуре; выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		
выполнение упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		
упражнений согласно голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		
голосовых команд со стороны учителя физической культуры;		
стороны учителя физической культуры;		_
физической культуры;		
знание и соолюдение		
		знание и соолюдение

				правил подвижных игр, практикуемых во время занятий по физической культуре; - знание правил Бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований гехники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях; - знание элементарных форм перестроения из колонны в шеренги и обратно.
Гимнастика	30	гимнастический скамейке. 5. Ползание по наклонной гимнастический скамейке. 6. Упражнения в равновесии. 7. Лазание по гимнастической стенке. 8. Лазание по гимнастической стенке на заданное расстояние. 9. Лазание по гимнастической стенке на соседний пролет. 10. Упражнения на реанку. Подлезание под препятствие.	екакалками, ходьба и бег по ориентирам, змейкой, метание набивного мяча из и.п. стоя. Строевые упражнения, ОРУ, кодьба и бег. Лечебно- оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья. Коррекционная игра для развития мелкой моторики рук. Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Ползание по гимнастической скамейке на нетвереньках. Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками самостоятельно.	

вытянутые в подтягиваясь руки шеренге, в колонне. поочередно правой, 12. Строевые певой рукой упражнения. Занятие с самостоятельно. большими мячами. Ползание ПО вверх 13. Подлезание под наклонной Игра гимнастической препятствие. «Петрушка». скамейке на 14. Передвижение на нетвереньках. Ползание нетвереньках вверх и вниз наклонной гимнастической гимнастической скамейке. скамейке 15. Равновесие на нетвереньках гимнастической самостоятельно. скамейке. Упражнения Комплекс ОРУ на с м/мячами. тульчиках. Ходьба по Произвольное веревке с мешочком на 16. голове, руки в стороны. пазание по скамейке. Гестирование. Ходьба ПО веревке, 17. Стойка на носках выложенной змейкой, (3-4c). перешагивая мелкие 18. Медленный бег с предметы, руки R сохранением осанки. стороны. Ходьба ПО 19. Перебежки гимнастической группами и по одному. скамейке приставным 20. Обучение кувырку Ходьба шагом. вперед, назад. гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Ходьба ПО гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагивая мелкие предметы. Комплекс ОРУ на гимнастических ковриках. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом без помощи. Лазание по гимнастической стенке одноименным способом переходом на соседний пролет самостоятельно. Ползание под дугами на нетвереньках заданное расстояние в сочетании с ходьбой.

	1	1	L	
			Размыкание на	
			вытянутые руки в	
			перенге, в колонне.	
			Повороты по	
			рриентирам.	
			Корригирующие	
			упражнения для	
			рормирования	
			правильного положения	
			и движений рук, ног,	
			головы, туловища.	
			Комплекс ОРУ с	
			большими мячами.	
			Корригирующие	
			1 1 1 1	
			_	
			развития мышц кистей	
			рук и пальцев.	
			Корригирующие	
			упражнения для	
			развития мышц кистей	
			рук и пальцев.	
			Подлезание под	
			препятствие.	
Подвижные игры	35	1. Подвижные игры с	Броски мяча об пол и	
		Бегом.	повля двумя руками,	
		2. Подвижные игры с	подбрасывание мяча	
		мячом.	вверх и ловля двумя	
		 Подвижные игры с 	руками. Построение в	
		прыжками.	колонну по одному,	
		4. Эстафеты с	равнение в затылок.	
		предметами.	Коррекционная игра	
		5. Подвижные игра	«Паровозик».	
		«Космонавты».	Группировка лежа на	
		6. Подвижные игры на		
		внимание.	коленях. Игра «Волк во	
		7. Подвижные игры с		
		бегом и прыжками.	положении лежа в	
		_	разные стороны	
		преодолением	Сюжетные ОРУ. Игра	
		препятствий.	«Охотники и зайцы».	
		The similar in the si	Подбрасывание мяча	
			вверх с хлопком.	
			Коррекционная игра	
			«Части тела». Броски	
			-	
			мяча от груди двумя	
			руками в парах.	
			Комплекс ОРУ со	
			средними мячами. Игра	
			«Перестрелка». Броски	
			мяча от головы двумя	
			руками с отскока от	

		пола в парах. Бег и	
		кодьба в чередовании	
		по сигналу. Бег на	
		короткую дистанцию в	
		парах. Удары мяча об	
		пол одновременно	
		обеими руками в	
		движении приставным	
		шагом влево.	
ИТОГО:	99		

2 класс				
Раздел/	Кол-	Гема урока	Используемые на уроке	Результаты разлелов
подраздел	во	71	виды учетной	
, 1	часо		деятельности	
	В			
	1	Вводное занятие	Основы знаний о	Планируемые
Вводное занятие:			физической культуре.	пичностные результаты
				овладение начальными
			на уроках физической	навыками адаптации в
			культуры.	динамично
			Основы личной	изменяющемся и
			гигиены при занятиях	развивающемся мире;
			ризической культурой.	- овладение социально-
	26	1. Общеразвивающие и	Построения,	бытовыми навыками,
Гимнастика,		корригирующие	выполнение команд	используемыми в
акробатика,		упражнения.	учителя.	повседневной жизни;
элементы		Построения.	Строевые упражнения.	принятие и освоение
акробатики		2. Упражнения с	Расчет на «первый,	социальной роли
		гимнастическими	второй».	рбучающегося,
		палками. Построение в	-	проявление социально
		круг взявшись за руки.	упражнения.	вначимых мотивов
		В. Общеразвивающие и	1	учебной деятельности;
		корригирующие	предметами.	- сформированность
		упражнения. Элементы	=	навыков сотрудничества
		акробатических	развитие силы мышц	-
		упражнений.	спины и ног.	сверстниками в разных
			_ =	социальных ситуациях;
			Упражнения на	воспитание
		_	Ī	эстетических
		корригирующие	1 -	потребностей, ценностей
		1	восстановление	и чувств;
		висы.	дыхания.	развитие этических
		-	Корригирующие	нувств, проявление
		гимнастической стенке.	-	доброжелательности,
		1 =	-	эмоционально-
			гимнастической стенке.	<u> </u>
		спины и ног.		отзывчивости и
		5. Комплексы из	передача предметов.	взаимопомощи,
		акробатических	±	проявление
		упражнений. Кувырки.	Равновесие.	сопереживания к

	7. Сочетание	Развитие	нувствам других людей;
	различных видов	координационных	Планируемые
	кодьбы. Простые	способностей.	предметные результаты
	комплексы из	Построения,	Минимальный уровень:
	акробатических	выполнение команд	представления о
	упражнений.		физической культуре как
	8. Ходьба по	акробатических	средстве укрепления
	рриентирам. Наклоны	упражнений. Наклон	1 * *
	вперед с прямыми	r =	развития и физической
	ногами.	касание пола пальцами.	F =
	9. Ходьба по		- выполнение комплексов
	рриентирам. Наклоны	быстром темпе, ходьба	
	вперед с прямыми	в приседе. Упражнения	r =
	ногами	на равновесие	
	10. Ходьба по	«ласточка»). «Мостик»	T .
	рриентирам. Простые	с помощью учителя.	
	комплексы из ранее	Упор в положение	1 -
	разученных		культуры и осознанное
	упражнений.	приссь и лежа. Кубырок	их применение;
	11. Обучение кувырку	пазал Комбинация из	выполнение несложных
	вперед, назад.	кувырков. Ходьба по	
	вперед, назад.	рриентирам. Ходьба до	r =
		определенного	при выполнении
		рриентира (6–8 м) с	1 =
		рпределением	1 -
		1 -	 представления о двигательных действиях;
		Ходьба на месте от 5 до	
		_	строевых команд; подсчёт при выполнении
		· ·	рбщеразвивающих
	23 1. Общеразвивающие	присев и упора лежа.	рощеразвивающих упражнений;
Потумод одгатума	, , ,		r
Пегкая атлетика.	упражнения. Различные	F .	_ · ·
	виды ходьбы и бега		_
	Прыжковые	виды ходьбы. Ходьба	
	упражнения.	наперегонки.	положениями;
	2. Высокий старт.	Сочетание бега и	' '
		<u> </u>	сверстниками в
		комплекс	ррганизации и
	Общеразвивающие Стои	рбщеразвивающих	проведении подвижных
		упражнений.	игр, элементов
	контрольных	Прыжковые	соревнований; участие в
	нормативов.	упражнения. Сочетание	_
		бега в медленном и	_
		быстром темпе. Ходьба	
	скоростных	наперегонки.	- знание правил
	способностей.	Подводящие	Бережного обращения с
	5. Метание мяча в цель.	r =	инвентарём и
	б. Быстрый бег,	метания малого мяча.	
	«низкий старт».	_	соблюдение требований
	Прыжковые	1	гехники безопасности в
	упражнения.	Отжимания. Прыжки	процессе участия в

			TO 01/01/07/10 DO 20 0	ATTOTAL TITLE TO THE TOTAL OF
			на скакалке за 30 сек.	
				спортивных
			старт»	мероприятиях.
			(индивидуально).	<u> Достаточный уровень:</u>
				- практическое освоение
			до 10 сек. Челночный	элементов гимнастики,
			Бег (3х10 м). Бег с	пегкой атлетики, лыжной
			преодолением	подготовки, спортивных
			небольших	и подвижных игр и
			препятствий на отрезке	=
			ВО м.	ризической культуры;
			Различные виды	самостоятельное
				выполнение комплексов
			Прыжки с ноги на ногу	
			1 -	- владение комплексами
			в цель и на дальность.	
			Комплекс упражнений с	
			мячами. Броски мяча в	-
			стену с отскоком его в	
			обозначенное	гуловища; участие в
				оздоровительных
			«эстафетный бег».	занятиях в режиме дня
	33	1. Подвижные игры на		(физкультминутки);
Подвижные		свежем воздухе с	Коррекционные игры	выполнение основных
и спортивные игры.		элементами	с элементами	двигательных действий в
		рбщеразвивающих	рбщеобразовательных	соответствии с заданием
		упражнений.	упражнений.	учителя: бег, ходьба,
		2. Подвижные и	На материале раздела	прыжки и др.;
		коррекционные игры с		совместное участие со
		предметами.	основами акробатики»:	сверстниками в
			«Волна», «Неудобный	
		элементами	бросок», «Конники-	-
			спортсмены»,	знание способов
		корригирующих	«Отгадай, чей	использования
		упражнений.	-	различного спортивного
		4. Упражнения на		инвентаря в основных
		развитие силы мышц	картофеля», «Прокати	_
		пресса и рук,	быстрее мяч», эстафеты	
		формирование	гипа: «Веревочка под	
		правильной осанки.	ногами», «Эстафеты с	-
		1 *	· •	
		5. Подвижные игры на	_ = -	деятельности;
		свежем воздухе.	На материале раздела	=
			«Легкая атлетика»:	
		коррекционные игры на		двигательных действий,
				применение усвоенных
		комплексом ОРУ.	_	правил при выполнении
			ррехи», «Невод», «Заяц	
			без дома»,	под руководством
			«Пустое место», «Мяч	учителя;
			соседу»,	внание и применение
			«Космонавты»,	правил - бережного

		1	13.6	
			«Мышеловка».	рбращения с инвентарём
			На материале раздела	
				повседневной жизни;
				- соблюдение требований
			1	гехники безопасности в
			поворотом», «Подними	1 *
			предмет», «Кто быстрее	
			взойдет на горку», «Кто	спортивных
			дальше скатится с	мероприятиях.
			горки» (на лыжах).	
			На материале раздела	
			«Спортивные игры»:	
			Футбол: остановка	
			катящегося мяча;	
			ведение мяча	
			внутренней и внешней	
			настью подъема по	
			прямой, по дуге, с	
			остановками по	
			сигналу,	
			между стойками, с	
			обводкой стоек;	
			остановка катящегося	
			мяча внутренней	
			настью стопы;	
			подвижные игры:	
			«Гонка мячей», «Метко	
			в цель»,	
			«Слалом с мячом»,	
			«Футбольный	
			бильярд», «Бросок	
			ногой». Пионербол:	
			подводящие	
			упражнения для	
			рбучения ловли мяча;	
			специальные движения	
			— подбрасывание мяча	
			на	
			ваданную высоту и	
			расстояние от	
			гуловища; подвижные	
			игры: «Волна»,	
			«Неудобный бросок».	
	19	1.История развития	Настольный теннис:	-
Настольный		настольного тенниса,	Передвижение игрока	
геннис.		и его роль в	приставными шагами.	
		современном	Изучение выпадов.	
		обществе. Правила	Правила игры. Стойки,	
		ТБ. Обучение	перемещения и	
		упражнениям с	остановки. Изучение	
		J. Pantile in India	кваток. Бросок	
	1		присок.	1

ракеткой.

- 2.Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Упражнения с ракеткой.
- 3.Основные положения теннисиста. Обучение стойке и перемещению. 4.Правила соревнований. Тренировка с ракеткой и мячом.
- 5.Выбор ракетки и способы держания. Тренировка с ракеткой и мячом.
- 6.Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.
- 7. Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».
- 8.Обучение ударам ракеткой по мячу. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».
- 9. Удары по мячу накатом. Освоение подачи.
- 10. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Освоение полачи.
- 11.Игра в ближней и дальней зонах. 12.Освоение подачи.

геннисного мяча о пол. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Совершенствование кваток. Набивание мяча гыльной и ладонной стороной ракетки Различные вилы жонглирования мячом: удары по мячу правой, певой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно. Удары справа и слева ракеткой по мячу у гренировочной стенки. Подачи мяча. Удары накатом. Подачи мяча. Удары накатом. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Ускорения различных исходных положений. Техника игры защите. В Совершенствование гехники движения ногами, руками в игре, гехника подач. Совершенствование гехники постановки оуки в игре, расстояния ДО стола, высота отскока мяча. Учебная игра совершенствованию изученных элементов в игре теннис.

		12.05	1	T
		13.Обучение		
		имитации ударов.		
		Вращение мяча.		
		14.Одношажные и		
		двухшажные		
		перемещения.		
		перемещения.		
		15.Подача (четыре		
		группы подач:		
		верхняя, боковая,		
		нижняя и со		
		смешанным		
		вращением).		
		16.Подачи: короткие и		
		длинные.		
		17.Подача накатом,		
		удары слева и справа.		
		18.Передвижения у		
		стола.		
		19.Игра у стола.		
		Игровые комбинации.		
		ти ровые комониции.		
ИТОГО:	102			
3 класс	L .	L	L_	L
Раздел/	Кол-	Гема урока	Используемые на уроке	Результаты разделов
подраздел	30		виды учетной	
	насо		деятельности	
	3			
Вводное занятие	I			<u>Планируемые</u>
			-	пичностные результаты
			Гехника безопасности	воспитание
			на уроках физической	
			культуры.	отношения к иному
				мнению, истории и
			_	культуре других народов;
Симпостико	24	1. Построения и	физической культурой.	сформированность
Гимнастика, элементы	L- 1	перестроения и перестроения.	Строевые упражнения. Общеразвивающие	адекватных представлений о
акробатики		Построение в одну	упражнения.	собственных
икрооатики		шеренгу, повороты на	упражнения. Упражнения на осанку.	
		месте переступанием.	1 -	насущно необходимом
		ору.		жизнеобеспечении;
		2.Общеразвивающие и	Корригирующие	овладение начальными
		корригирующие	упражнения.	навыками адаптации в
		упражнения с		динамично
		предметами, на	гимнастической стенке.	
		снарядах.		развивающемся мире;
		proprietare.	risperioeka ipysa n	r

3. Построение. ЭРУ с тимнастическими талками. Подбрасывание и ловля іалки в оризонтальном и вертикальном толожении. 4. Упражнения с большими обручами. Упражнения с малыми мячами. б. ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на тимнастической скамейке. 7. Простые и смешанные висы и лоры. В. Переноска груза и передача предметов. 9. Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них. 10. ОРУ на равновесие. Хольба по тимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и повлей мяча, приставными шагами. 11. Развитие координационных способностей, риентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя. 12. Ходьба по риентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами. 13. Обучение кувырку вперед, назад.

тередача предметов. Пазание и перелазание. Бытовыми Равновесие. Развитие координационных способностей. Построения, выполнение учителя. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Упражнения на вормирование правильной осанки. Общеразвивающие и корригирующие пражнения с тимнастическими палками. Упражнения с предметами. Элементы акробатических упражнений. Подбрасывание и ловля мяча. Удары мяча о пол. Броски мяча в стену и ловля его после отскока. Перебрасывание мяча в парах. Передача мяча стоя в кругу. Наклоны и прогибания туловища в различном положении. Лазанье, висы. Подтягивания в висе на гимнастической стенке. Игры на лыжах. Передача набивного мяча в колонне и шеренге. Ходьба по циагонали, «змейкой» по начерченной линии. Повороты кругом без контроля зрения. Ходьба в быстром гемпе, ходьба в приседе. Упражнения на равновесие «ласточка»). 1. «Мостик» с

помощью учителя.

овладение социальнонавыками, используемыми повседневной жизни; владение навыками коммуникации и команд принятыми нормами социального взаимолействия: способность к осмыслению социального окружения, своего места в принятие соответствующих возрасту ценностей И социальных ролей; принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально вначимых мотивов учебной деятельности; сформированность навыков сотрудничества взрослыми сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание остетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических нувств, проявление доброжелательности, эмоциональнонравственной отзывчивости И взаимопомощи, проявление сопереживания нувствам других людей; сформированность установки безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации гворческому труду, работе результат, бережному отношению к материальным

			Упор в положение	духовным ценностям;	
			присев и лежа.	- проявление готовности	
			Кувырок назад.	к самостоятельной	
			Кувырок назад. Комбинация из	жизни.	
			кувырков.	кизни. Планируемые	
			прохождение		
			расстояния 3м за	предметные результаты Минимальный уровень:	
			рпределённое	- -	
			количество шагов с	представления о физической культуре как	
				1 21	
			открытыми и	средстве укрепления	
			вакрытыми глазами.	здоровья, физического развития и физической	
			Прыжки в рбозначенное место с	*	
				подготовки человека;	
			контролем и без	выполнение комплексов	
			контроля зрения.	утренней гимнастики	
			Прыжки в длину с разбега в обозначенное	под руководством	
			it and the second secon	учителя;	
			место с	знание основных	
			предварительной разметкой. Наклоны и	правил поведения на	
			<u>+</u>	уроках физической	
			прогибания туловища	культуры и осознанное	
			на гимнастической	их применение;	
			скамейке. Ходьба по	выполнение несложных	
			рриентирам. Ходьба до	упражнений по	
			определенного	словесной инструкции	
			рриентира(6–8 м) с	при выполнении	
			определением	строевых команд;	
			ватраченного времени.	- представления о	
				двигательных действиях;	
			15 сек. Отработка	внание основных	
			наклона.	строевых команд;	
			Обучение выполнения	подсчёт при выполнении	
			упражнения «стойка на	рбщеразвивающих	
			попатках», «мост»,	упражнений;	
			кувырок вперед,	- ходьба в различном	
			кувырок назад.	гемпе с различными	
			Развитие координации	исходными	
			в упражнениях	положениями;	
			акробатики и	взаимодействие со	
			гимнастики	сверстниками в	
	2.0			ррганизации и	
Пегкая атлетика	20	1.Общеразвивающие	Различные виды	проведении подвижных	
		упражнения.	кодьбы. Ходьба	игр, элементов	
		Ходьба. Ходьба с	наперегонки.	соревнований; участие в	
		остановкой для	Сочетание бега и	подвижных играх и	
		выполнения заданий,	кодьбы.	эстафетах под	
		приставными шагами.	Простой комплекс	руководством учителя;	
		2. Общеразвивающие	общеразвивающих	- знание правил	
		упражнения. Различные	упражнений. Сочетание	бережного обращения с	
		виды ходьбы и бега.	бега в медленном и	инвентарём и	
		3. Метание мяча.	быстром темпе.	рборудованием,	
	•	•	•		

		4. Высокий старт.	Подводящие	соблюдение требований
		5. Обучение бега на	упражнения для	гехники безопасности в
		короткие дистанции.	метания малого мяча.	процессе участия в
		Понятие «стартовый		1 = -
		разгон».	Прыжок в длину с	спортивных
		5. Бег. Медленный бег	места. Быстрый бег на	мероприятиях.
		в равномерном темпе	места. выстрый ост на месте.	достаточный уровень:
		до 3 мин., бег широким	месте. Отжимания.	
		· · · · · · ·		- практическое освоение
		шагом на носках, на	_ ·	элементов гимнастики,
		скорость 20м.	пресса. Правила	пегкой атлетики, лыжной
		7. Обучение	передачи палочки.	подготовки, спортивных
		остафетному бегу.	Упражнения на	и подвижных игр и
		8. Быстрый бег,	развитие силы и	других видов
		квысокий, низкий	повкости. Понятие	физической культуры;
		старт». Прыжковые	«низкий старт»	- самостоятельное
		упражнения.	(индивидуально)	выполнение комплексов
		9. Челночный,	Быстрый бег на месте	утренней гимнастики;
		остафетный бег.	до 10 сек. Челночный	владение комплексами
		10. Метание на	бег (3x10 м).	упражнений для
		дальность с 3-х шагов	Бег с преодолением	формирования
		разбега, в	небольших	правильной осанки и
		вертикальную,	препятствий на отрезке	развития мышц
		горизонтальную,	30 м. Различные виды	гуловища; участие в
		движущуюся цель.	прыжков с места.	рздоровительных
			Прыжки с ноги на ногу	ванятиях в режиме дня
			до 20 м. Челночный бег	(физкультминутки);
			(3х10 м).	- выполнение основных
			Бег с преодолением	двигательных действий в
			небольших	соответствии с заданием
			препятствий на отрезке	учителя: бег, ходьба,
			30 м.	прыжки и др.;
			1. Комплекс	1 .
				- подача и выполнение
			упражнений с мячами.	строевых команд,
			Броски мяча в стену с	ведение подсчёта при
			отскоком его в	выполнении
			рбозначенное	общеразвивающих
			место. Понятие	упражнений.
			«эстафетный бег».	- совместное участие со
				сверстниками в
	1			подвижных играх и
Подвижные игры	34	1. Подвижные игры на		эстафетах;
		свежем воздухе с	бега и ходьбы.	- оказание посильной
		элементами	Повля высоко летящего	помощь и поддержки
		общеразвивающих	мяча.	сверстникам в процессе
		упражнений.	Повля низко летящего	участия в подвижных
		2. Расстановка на	мяча и мяча летящего в	играх и соревнованиях;
		площадке и правила	сторону.	знание спортивных
		игры в пионербол 1	1	градиций своего народа
		мячом.	Подвижные игры	и других народов;
		3. Подача мяча двумя	-	знание способов
			«Подвижная цель»,	использования
<u> </u>	1	J, 300	1	.1

	головы, сбоку в	«Гонка мячей по	различного спортивного
	пионерболе.		инвентаря в основных
	<u> </u>	На материале раздела	_
	· ·	1	
	груди, над головой в		активности и их
	пионерболе.	основами акробатики»:	=
		1 -	практической
		«Догонялки на марше»,	
		«Увертывайся от мяча».	<u> </u>
	-	На материале раздела	
	партнёру в пионрболе.		двигательных действий,
	б. Броски и ловля мяча	«Защита укрепления»,	применение усвоенных
	в парах в движении.	«Стрелки», «Кто	правил при выполнении
	7. Правила перехода во	дальше бросит»,	двигательных действий
	время игры.	«Ловишка, поймай	под руководством
	В. Набрасывание мяча в		учителя;
	вободную зону.	«Метатели».	знание и применение
	_	На материале раздела	<u> </u>
	_		рбращения с инвентарём
	дыхательными		и оборудованием в
		«За мной».	повседневной жизни;
	упражнениями.		соблюдение требований
			гехники безопасности в
		1 1	
		Футбол: удар ногой с	1 -
		T .	физкультурно-
		неподвижному и	=
		катящемуся мячу в	
			развитие двигательных
		полоса шириной 1,5 м,	способностей и
		цлиной до 7 – 8 м) и	физических качеств с
		вертикальную (полоса	помощью средств
		шириной 2 м, длиной 7	гимнастики, легкой
		- 8 м) мишень; ведение	
		· ·	элементарные сведения
		-	по овладению игровыми
		1 =	умениями (ловля мяча,
		подвижные игры:	передача, броски, удары
		_	по мячу.
		«Передай мяч головой».	11.
		Пионербол: ловля	
		рдной и двумя руками,	
Haama wy yw yw 22	1 Hamanug mannung	Бросок через сетку.	
Настольный теннис 23	1.История развития	Настольный теннис:	
	настольного тенниса,	Передвижение игрока	
	и его роль в	приставными шагами.	
	современном	Изучение выпадов.	
	обществе.	Правила игры. Стойки,	
	2 05,,,,,,,	перемещения и	
	2. Обучение	остановки. Изучение	
	упражнениям с	кваток. Бросок	
	ракеткой.	геннисного мяча о пол.	
	3 Провило	Совершенствование	
	3.Правила	1	

		1		T
		соревнований.	выпадов, хваток,	
		4.Выбор ракетки и	передвижения.	
		= =	Совершенствование	
		способы держания.	кваток. Набивание мяча	
		Тренировка с	гыльной и ладонной	
		ракеткой и мячом.	стороной ракетки	
		5. Исходные	Различные виды	
		положения, выбор	жонглирования мячом:	
		-	удары по мячу правой,	
		места.	певой сторонами	
		6. Способы	ракетки, двумя	
		перемещения. Шаги,	сторонами поочередно.	
		прыжки, выпады,	Удары справа и слева	
		броски.	ракеткой по мячу у	
		ороски.	гренировочной стенки.	
		7. Обучение ударам	Подачи мяча. Удары	
		ракеткой по мячу.	накатом. Подачи мяча.	
		8.Освоение подачи.	Удары накатом.	
		за състите поди ии.	Совершенствование	
		9.Обучение имитации	выпадов, хваток,	
		ударов. Вращение	передвижения.	
		мяча.	-	
			Ускорения из	
		10.Одношажные и	различных исходных положений. Техника	
		двухшажные		
		перемещения.	игры в защите.	
		11 11	Совершенствование	
		11.Игра в защите	гехники движения	
		12.Основные	ногами, руками в игре,	
		тактические	гехника подач.	
		комбинации при	Совершенствование	
		-	гехники постановки	
		подаче.	руки в игре, расстояния	
		13. Упражнения с	до стола, высота	
		мячом и ракеткой.	отскока мяча. Учебная	
		Вращение мяча в	игра по	
		разных направлениях.	совершенствованию	
		r	изученных элементов в	
		14.Передвижения у	игре теннис.	
		стола (скрестные и		
		приставные шаги,		
		выпады вперед, назад		
		и в стороны).		
		15 Uma v a====		
		15.Игра у стола.		
		Игровые комбинации.		
ИТОГО:	102			
4 класс				
Раздел/	Кол-	Гема урока	Используемые на уроке	Результаты разделов
подраздел	30		виды учетной	
<u> </u>		<u> </u>		·

	насо		деятельности	
	1		Ознакомление с	Планируемые
Вводное занятие			правилами поведения в	
			спортивном зале и на	воспитание
			спортивной площадке.	уважительного
	19	1. Построения и	 	ртношения к иному
Гимнастика,		перестроения.	построений в шеренгу,	мнению, истории и
элементы		Построение в одну	1 1	культуре других народов;
акробатики		перенгу, повороты на	строевых команд.	сформированность
1		месте переступанием.	Разучивание	адекватных
		ОРУ.	общеразвивающих	представлений о
		2.Общеразвивающие и		собственных
		корригирующие	комплекса утренней	возможностях, о
		упражнения с	гимнастики.	насущно необходимом
		предметами, на	Подвижная игра	жизнеобеспечении;
		снарядах.	«Салки».	- овладение начальными
		3. Построение.	Ознакомление с	навыками адаптации в
		ОРУ с	правилами поведения в	динамично
		гимнастическими	вале с инвентарем и на	изменяющемся и
		палками.	гимнастических	развивающемся мире;
		Подбрасывание и ловля	снарядах. Развитие	- овладение социально-
		палки в	внимания, мышления,	бытовыми навыками,
		горизонтальном и	координации в	используемыми в
		вертикальном	рбщеразвивающих	повседневной жизни;
		положении.	упражнениях.	владение навыками
		4. Упражнения с	-	коммуникации и
		Большими обручами.	«Перестрелка».	принятыми нормами
		5. Упражнения с	Повторение	социального
		малыми мячами.	безопасного	взаимодействия;
		5. ОРУ с набивными	выполнения	- способность к
		мячами (вес 2кг).	ризических	рсмыслению
		Упражнения на	_	социального окружения,
		гимнастической	двигательных качеств:	
		скамейке.	подъем туловища за 30	=
		7. Простые и	секунд.	соответствующих
		смешанные висы и	Совершенствование	возрасту ценностей и
		упоры.	упражнений	социальных ролей;
		8. Переноска груза и	акробатики:	принятие и освоение
		передача предметов.	руппировка, перекаты	
		9. Лазание и		рбучающегося,
		перелезание. Подлезание под	кувырки, упор. Развитие скоростных	проявление социально
			_	вначимых мотивов учебной деятельности;
		препятствия и перелезание через них.	качеств, ловкости, внимания в	- сформированность
		10. ОРУ на равновесие.	упражнениях.	навыков сотрудничества
		то. Ог у на равновесие. Ходьба по	упражнениях. Совершенствование	с взрослыми и
		гимнастической	выполнения	сверстниками в разных
		скамейке с ударами	упражнения «стойка на	•
		мяча о пол, с	попатках», «мост»,	воспитание
		подбрасыванием и		эстетических
		подорасыванием и	кувырок вперед,	poteth lookha

координационных плособностей, риентировка в пространстве. Построение в зазичных местах зала по показу и команде учителя. 2. Ходьба по риентирам. Наклоны внеред с прямыми ногами 1. Совершенствование приявлений дображелательности, эта за вновеснях и упорах. Контроль двигательных сачеств: подтягивание ногами 1. Совершенствование приявлений ногами 1. Потягивания на нерекладине мальники). 2. Совершенствование учителя дамого парных прожем утражнений дворческому труду довативе достательной дкробатики у к наместической стенки. 2. Развитие скоростно диловых способностей подъем туловища лежа на спите). Разучивание комплекса ОРУ с импастический стенки. 2. Общеразвивающие упражнения. 2. Общеразвивающие практипия задащий, приставщыми шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Метание мяча. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 4. Высокий старт. 5. Обучение бета на короткие дистанции. 4. Обтроль двигательных упражнений. 5. Обучение бета на короткие дистанции. 5. Обучение мяча. 6. Обтроль двигательных упражнений. 7. Оботроль двигательных упражнений. 8. Бансокий старт. 8. Оботроль двигательных упражнений. 8. Бансокий старт. 8. Оботроль двигательных упражнений. 8. Бансокий старт. 8. Оботроль двигательных упражнений. 8. Бансокий старт. 9. Обучение бета на короткие дистанции. 1. Оботроль двигательных упражений и неструкции от состаций и неструкции старт. 2. Оботроль двигательных упражений и неструкции упражиеций и неструкции от состаций упражений и неструкции от старт.		повлей мяча,	кувырок назад.	потребностей, ценностей
1. Развитие координационных идобатики идображдения идо		приставными шагами.	* *	и чувств;
координационных способностей, тимнастики. Совершенствование прыжков со скакалкой, завинительно показу и команде учителя. 12. Ходьба по орвентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами. 12. Ходьба по орвентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами. 13. Ходьба по орвентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами. 14. Потагивания и потагивания на перехладиие кувырков вперед. Развитие силовых способностей подрежденом торередтвом парных прождение комплекса ОРУ с имнастической стетки. Развитие скоростно-иловых способностей подъем тудовища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с имнастическими далками. 15. Общеразвивающие упражнения. 16. Общеразвивающие упражнения. 27. 1. Общеразвивающие упражнения. 28. Теккая атлетика 29. Теккая атлетика 29. Теккая атлетика 20. Общеразвивающие упражнения. 20. Общеразвивающие упражнения. 20. Общеразвивающие упражнения. 21. Общеразвивающие упражнения. 22. Общеразвивающие упражнения. 23. Метание мача. 24. Высокий старт. 25. Обучение одвения общения и пражнения и пражнения пражнения и пражнения предства ужрепления доровья, физическом тетров. Совершенствование предствовние предствовние предствовние предствовние предствовние предствовние предствовние предствовние предствательнот предствательнот предствательнот представления			-	
построение в различных местах зала то показу и команде чителя. 12. Ходьба по роцентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами. 12. Кодьба по роцентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами. 12. Кодьба по роцентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами. 13. Виса лежа (девочки) и потятивания на перекладине мальчики). 14. Совершентвование кувырков вперед Развитие с пловых пособностей посредством парных упражиений даржине из виса лежа (девочки) и потятивания на перекладине мальчики). 14. Совершентвование кувырков вперед Развитие с пловых пособностей посредством парных упражиений даржине и доком трудь в представления проявление готовности кувырков в перед Развитие с скоростно- заповых способностей посредством гарных упражиения даржине и доком трудь в представления образ жизни, наличи могивации проявление готовности кувырков вперед Развитие с силовых пособностей посредством парных упражиений даржине и доком трудь в представления образ жизни на потятивания и духовным ценностям; троявление готовности категиральным и уховным парами. 14. Высокий старт. 15. Обучение бата на короткие дистанции. Дона и дель дысокого и низкого графия дель образ выполнения заданий, приставными шагами. 27. Общеразвивающие упражнения заданий, приставными шагами. 27. Общеразвивающие упражнения заданий, приставными шагами. 28. Высокий старт. 29. Общеразвивающие упражнений дель образ выполнения заданий, правил поведения на короткие дистанции. Дона и дель упражнений. Коттроль двигательных боговень и испуавание высокого и низкого графия и осознанном упражнений. Игра допражнений проевых упражнений. Коттроль двигательных бегование выполнения и дравил поведения на короткие дистанции. Понятие остартовый разотов. 29. Петкая атлетика на преставление продетавление проектам драгование высокого и низкого графия дель выполнения кумпарами поведения на справильными правил поведения на справиленном правил поведения на справиленном подъя на справительных упражиений. Коттроль двигательных качеств: сот па зо м на предета драгова драгова драгова драгова драгова дра		координационных	· ·	1 -
риментировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учитетая. 12. Ходьба по риментирам. Наклоны вперед с прямыми погами 13. Вистапова принительных вперед с прямыми погами 14. В высокий старт. 15. Обучение бега на короткие диктапими. 16. Побщеразвивающие упражиений добраны и бета. выполнения заданий, приставными шагами. 16. Общеразвивающие упражиения добровы, физической культуре кагаривной долу выполнения заданий, приставными шагами. 16. Общеразвивающие упражиения долу выполнения заданий, приставными шагами. 17. Общеразвивающие упражиения долу выполнения заданий, приставными шагами. 18. Метапис мача. 19. Обучение бега на короткие дистапис. 27. Общеразвивающие упражиения долу выполнения заданий, приставными шагами. 28. Метапис мача. 29. Обучение бега на короткие дистапири. 29. Обучение бега на короткие дистапции. 29. Обучение бега на короткие дистапции. 20. Обучение бега на короткие дистапции. 20. Обучение бега на короткие дистапции. 21. Обучение бега на короткие дистапции. 22. Обучение бега на короткие дистапции. 23. Метапис мача. 3. Метапис мача. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистапции. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистапции. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистапции. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистапции. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистапции. 6. Обучение бега на короткие дистапции. 6. Обучение бега на короткие дистапции. 7. Общеразвивающие упражиений. 7. Обучение бега на короткие дистапции. 8. Обучение бега на короткие дистапции. 8. Обучение бега на короткие дистапции. 8. Обучение бега на короткие дистапции. 9. Обучение бега н		1	гимнастики.	доброжелательности,
пространстве. Построение в зазимных местах зала по показу и команде учителя. 2. Ходьба по рисптирам. Наклопы вперед с прямыми погами. 2. Кодьба по рисптирам. Наклопы вперед с прямыми погами. 2. Кодьба по рисптирам. Наклопы вперед с прямыми погами. 2. Кодьба по рисптирам. Наклопы вперед с прямыми погами. 2. Кодьба по рисптирам. Наклопы вперед с прямыми погами. 2. Кодьба по реждине маллчики). 2. Совершенствование увырков вперед Развитие силовых пособностей посредством парных упражнений акробатики у иминастической стенки. Развитие скоростно риловых способностей подъем туловых способностей иминастическими замилиска ОРУ с иминастическими закомодность одновых пражжнения. 2. Общеразвивающие пражжнения. 2. Общеразвивающие пражжнения. 2. Общеразвивающие пражжнения. 2. Общеразвивающие пражжнения виды ходьбы и бега. 3. Метапис мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. 5. Обучение бега на короткие дистанции. 6. Обрения Разучивание прави поведения на пражи поведения на пражи поведения на пражинений. Игра устарта, стартового ускорения. Разучивание прави поведения на пражинений. Игра устарта, стартового ускорения. Разучивание прави поведения на пражинений. Игра устарта, стартового ускорения. Разучивание прави поведения на пражинений. Игра устарта, стартового ускорения. Разучивание прави поведения на пражинений. Игра устарта, стартового устарта на пределення на пражинения на пражинений. Игра учителя; стартов			Совершенствование	-
Построение в различных местах зала по показу и команде учителя. 12. Ходьба по риентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами. 13. Виса лежа (девочки) и потягивания на потяг		1 1	-	
различных местах зала по показу и команде учителя. 12. Ходьба по риентирам. Наклоны вперед е прямыми потами 12. Ходьба по риентирам. Наклоны вперед е прямыми потами 13. Виса пежа (девочки) и потами 14. Потягивания на грекладине сувырков вперед. Развитие силовых пособностей посредством парных упражлений подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с димнастическими далками. 14. Общеразвивающие упражления представления метовы дыполнение комплексой стетановкий для выполнения заданий, приставными шагами. 15. Общеразвивающие гларжждения. Разучивание комплекса ОРУ с димнастическими далками. 16. Общеразвивающие гларжждения. В достановкой для выполнения заданий, приставными шагами. 27. Общеразвивающие гларжждения. В достановкой для выполнения заданий, приставными шагами. 28. Метамие мяча. 29. Высокого и низкого гражждения представления скоротиве и физической хультуре ка упражнений и физической терта. 29. Собщеразвивающие гларжждения. В доставления скорединя доставления праждения и физической хультуры и осозпащно культуры и осозпащно гарта, с старгового гарта, с тартового гартового гартового гартового гартового гартового гартового гарта, с тартового гартового гартового гартового гартового гартового гартовог			· ·	*
то показу и команде учителя. 12. Ходьба по риентирам. Наклоны вперед с прямыми вогами 12. Кодьба по риентирам. Наклоны вперед с прямыми вогами 12. Кодьба по риентирам. Наклоны вперед с прямыми вогами 12. Кодьба по риентирам. Наклоны вперед с прямыми вогами 12. Кодьба по риентирам. Наклоны вперед с прямыми вогами 12. Кодьба по риентирам. Наклоны вперед с прямыми вогами 12. Кодьба по риентирам. Наклоны вперед с прямыми вогами 12. Кодьба по риентирам. Наклоны вперед с прямыми вперед с прямыми вперед с предупатации пособностей посредством парных упражений вкробатики у к самостоятельной материальным проявление готовности подъем туловища лежам на спине). Разучивание комплекса ОРУ с разчической культуре ка тредстве укрепления далками. 12. Собщеразвивающие упражнения. 12. Собщеразвивающие упражнения. 12. Собщеразвивающие упражнения заданий, приставлыми шагами. 2. Обершенствование виды ходьбы и бета. 3. Метапие мяча. 4. Высокого и низкого тереней гимнастия периальных бетовых упражнении. 12. Собершенствование виды ходьбы и бета. 3. Метапие мяча. 4. Высокого тарта, с тартового гиражисский старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Тонятие «стартовый качеств: бет на 30 м дря выполнение песложных зачеств: бет на 30 м дря выполнение и порежкивания повесной инструкции по моготамных качеств: бет на 30 м дря выполнение и порежкивания повесной инструкции по довесной инструкции по довестве бетовых упражнений. 10 довесной инструкции по довестве инструкции по довесной инструкции по довестве и инструкции по довете по довежнать по довежнать по довежнать по довежнать по довежн			упражнений в	взаимопомощи,
Совершенствование Сов		i i	· •	
12. Ходьба по рориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами 1 потягивания на пережладине мальчики). 1 потягивания на пережладине мальчики материальным потивации потавления образ жизни, наличим мотивации потивации потивации потивации потивации потивации потивации потовьем туговых способностей подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с импастическими пальзами. 27 1. Общеразвивающие игражнения. 27 1. Общеразвивающие игражнения дальный приставными шагами. 2. Общеразвивающие игражнения дальный приставными шагами. 2. Общеразвивающие игражнения различные виды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 4. Высокий старт. 4. Высокий старт. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистаниции. 10 изтие «стартовых упражнений игражнений играж			· ·	1 =
риентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами 1 потягивания на резопасный, здоровый перекладине мальчики). Совершенствование сувырков вперед. Развитие силовых посребством парных проявление готовността импастической степки. Развитие скоростпозиловых способностей подьем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с импастическими дальчими домовья, физической культуре каг импастическими дальчими домовья, физической степки. Развитие скоростно-зиловых способностей подьем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с имнастическими дальчими дредстве укрепления дальчими. Высокого и начасто упражнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения различные виды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовых упражнений. Игра выполнение песложных дачеств: бет на 30 м ири выполнения зановым двигольений упражнений интерль двигательных старто, интерры данолнение песложных дачеств: бет на 30 м ири выполнения занольения занольени		12. Ходьба по	_	-
яверед с прямыми и потятивания на перекладине мальчики). Совершенствование сувырков вперед. Развитие силовых способностей посредством парных упражнений вкробатики у имнастической стенки. Развитие скоростно- иловых способностей подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с имнастическими валками. В орочекой культуре катиматите и подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с имнастическими валками. В оровья, физической упражнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции до на иниверсация и пражнения подежнения. Совершенствование илды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции до дотокие		рриентирам. Наклоны		
потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование сувырков вперед. Развитие силовых глособностей посредством парных упражнений вкробатики у имнастической стенки. Развитие скоростногиловых способностей подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с имнастическими далками. Тегкая атлетика 27 І.Общеразвивающие упражиения. Обучение упражиения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Тонятие «стартовый разгон».		1	-	
перекладине мальчики). Совершенствование сувырков вперед. Развитие силовых способностей посредством парных упражнений подъем туловых способностей подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с имнастическими далками. Тегкая атлетика 27 1. Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Ходьба с питанции до 400 кетров. Становкой для выполнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. На высокий старт. Высокий старт. Собрчение бега на короткие дистанции. Тонятие «стартовый разгон».			1	T .
Мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Развитие силовых способностей посредством парных упражнений и пуховным ценностям; провелей подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимнастическими налками. 27 І.Общеразвивающие комплекса ОРУ с тимнастическими налками. 28 І.Общеразвивающие комплекса ОРУ с тимнастическими налками. 29 І.Общеразвивающие комплекса ОРУ с тимнастическими налками. 20 І.Общеразвивающие комплекса ОРУ с тимнастическими налками. 27 І.Общеразвивающие комплекса ОРУ с тимнастическими налками. 28 І.Общеразвивающие комплекса ОРУ с тимнастическими налками. 29 І.Общеразвивающие комплекса ОРУ с тимнастическими налками. 20 І.Общеразвивающие комплекса ОРУ с тимнастика подготовки человска; обершенствование выполнение комплекса подготовки человска; обершенствование под руководством утренней гимнастика высокого и низкого темнастика высокого и низкого темнастика высокого и низкого темнастика высокого и низкого тречней гимнастика под руководством утречней гимнастика под руководством утречней гимнастика под руководством утречней гимнастика под руководством утрежней гимнастика под руководством утречней гимнастика под руководством утрежней гимнастика под гимнастика по				· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
Совершенствование кувырков вперед. Развитие силовых пособностей посредством парных упражнений вкробатики у имнастической стенки. Развитие скоростное проявление готовности проявление готовностей подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимнастическими представления обмения. Выполнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Совершенствование виды ходьба и бега. 3. Метапие мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон».			-	_ *
кувырков вперед. Развитие силовых способностей посредством парных упражнений икробатики у тимпастической стенки. Развитие скоростно- иловых способностей подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимпастическими далками. 27 1.Общеразвивающие упражнения. Различные упражнения. Различные упражнения. Разричнание упражнения. Различные ускорения. Разучивание упражнения. Различные ускорения. Разучивание додготовки человека; выполнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные ускорения. Разучивание зиды ходьбы и бега. Э. Метание мяча. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Тонятие «стартовый контроль двигательных багее из тражнений понтрукции. Тонятие «стартовый контроль двигательных разгон».				· ·
Развитие силовых способностей посредством парных упражнений посредством парных упражнений порявление готовности вкробатики у самостоятельной жизни. Развитие скоростно- иловых способностей подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимнастическими далками. Развитие скоростно- иловых способностей подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимнастическими далками. Развитие окоростно- иловых способностей предметные результаты инимальный уровень: представления обрачение задоровья, физического завития и физического давномерному бегу по представления и физического давномерному бегу по представление истанции до 400 выполнение комплексо утренней гимнастикт под руководством утренней гимнастикт под руководством утренней гимнастикт и физической утренней гимна				1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
пособностей посредством парных упражнений подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с имнастический культуре капателика 27 1.Общеразвивающие обучение палками. Додьем туловища лежа на спине). Разучивание оботановкой для метров. Дегкая атлетика 27 1.Общеразвивающие обучение палками. Додьба. Ходьба с пистанции до 400 остановкой для метров. Добщеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Добщеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Добщеразвивающие упражнения разначений. Понятие «стартовый культуры капательных разгон».				
лосредством парных упражнений акробатики у имнастической стенки. Развитие скоростно- силовых способностей подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимнастическими залками. 27 І.Общеразвивающие упражнения. Обучение завития и физической культуре кагунование завития и физической культуре и одотовки человека; завития и физической культуре кагунование завития и физической культуре и одотовки человека; завития и физической культуре и одотовки человека; завития и физической культуре кагунование завития и физической культуре упражичения				1 -
упражнений акробатики у тимнастической стенки. Развитие скоростно- силовых способностей подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимнастическими далками. 27 І.Общеразвивающие упражнения. Обучение упражнения. Разичния до 400 остановкой для метров. Зыполнения заданий, говершенствование приставными шагами. Высокого и низкого утренней гимнастика учителя; знание основных упражнения. Различные вяды ходьбы бега. Пециальных беговых упражнений. Игра 1. Высокий старт. Кобучение комплексой упражнений. Игра 1. Высокий старт. Кобучение бега на короткие дистанции. Троевых упражнений. Понятие «стартовый сметров, двигательных разгон». Качеств: бег на 30 м при выполнение инструкции до и выполнение инструкции до загон».			посредством парных	-
акробатики у тимнастической стенки. Развитие скоростно- силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимнастическими далками. Здоровья, физического давномерному бегу по дистанции до 400 остановкой для метров. Становкой для метров. Собщеразвивающие упражнения. Зыполнения заданий, триставными шагами. Зысокого и низкого для дель». Заменым дель и дель у скорения. Разучивание зиды ходьбы и бега. Заменым дель у скорения. Разучивание зиды ходьбы и бега. Заменым дель у скорения. Разучивание зиды ходьбы и бега. Заменым дель у скорения. Разучивание зиды ходьбы и бега. Заменым дель у скорения. Разучивание зиды ходьбы и бега. Заменым дель у скорения. Разучивание зиды кодьбы и бега. Заменым дель у скорения. Разучивание зиды ходьбы и бега. Заменым дель у скорения и дель у скорения и дель у скорение беговых упражнений. Игра закон у скорение беговых упражнений и подгожнение несложных короткие дистанции. Троевых упражнений и подгожнение несложных качеств: бег на 30 м три выполнения				проявление готовности
тимнастической стенки. Развитие скоростно- иловых способностей подьем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимнастическими глалками. 27 І.Общеразвивающие обучение упражнения. развития и физической стенкия доровья, физической стенкия доровья, физической стенкия гланками. 27 І.Общеразвивающие обучение упражнения. развития и физической культурье кан доровья, физической стенкия доровья, доровья доровья доровья доровья доровья доровья доровья доровья доровья д				к самостоятельной
риловых способностей предметные результаты подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимнастическими талками. 27 І.Общеразвивающие упражнения. Содьба. Ходьба с тистанции до 400 развития и физической культуре каторов. Состановкой для метров. Совершенствование тириставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные зиды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон». Кольторль двигательных бачеств: бег на 30 м при выполнения выполнения выполнения приставный батель».			-	
редметные результаты (подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимнастическими палками. 27 І.Общеразвивающие упражнения. Содьба. Ходьба с пистанции до 400 ретановкой для метров. Совершенствование приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные упражнения. Различные зиды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон». Контроль двигательных багеной инструкции разгон». Контроль двигательных разучивание прожем подготовки человека; отменений представления образоваться отменения дазвития и физической культуре кан редстве укрепления представления образоваться отменения дазвития и физической культуре кан редстав, стартов от подготовки человека; отменение подготовки человека; отменение подготовки человека; отменение подготовки человека; отменение подготовки человека; отменения подготовки человека; отменение подготовки человека; отменений подготовки челов			Развитие скоростно-	Планируемые
Подъем туловища лежа на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимнастическими палками. 27 І.Общеразвивающие обучение оавномерному бегу по установкой для метров. 28 Собщеразвивающие останции до 400 остановкой для метров. 29 Собщеразвивающие останных заданий, приставными шагами. 20 Собщеразвивающие остановкой для метров. 20 Собщеразвивающие отприставными шагами. 21 Собщеразвивающие остановкой для метров. 22 Собщеразвивающие отприставными шагами. 23 Собщеразвивающие остартового ускорения. Разучивание виды ходьбы и бега. 24 Собщеразвивающие отпражнения. Различные виды ходьбы и бега. 25 Собщеразвивающие отпражнения. Высокого и низкого ускорения. Разучивание основных упражнений. Игра и поведения на уроках физической сультуры и осознанном сультуры и осознанн				
на спине). Разучивание комплекса ОРУ с тимнастическими далками. 27 1.Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Ходьба с дистанции до 400 метров. Сотановкой для зыполнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные зиды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон». Компроль двигательных беговых упражнений. Понятие «стартовый разгон». Компроль двигательных дри выполнения представления образучивание датоние физической культуре кат развития и физической развития и физической культений подготовки человека; выполнение комплексон утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных ускорения. Разучивание пециальных беговых упражнений. Игра и подготовки человека; выполнение несложных культуры и осознанном короткие дистанции. Тоовершенствование троевых упражнений подготовки человека; на сподготовки человека; на спо				
комплекса ОРУ с тимнастическими далками. 27 І.Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Ходьба с дистанции до 400 руководством утренней гимнастика домовья, физической одавномерному бегу по дазвития и физической одатитации до 400 ростановкой для метров. Зыполнения заданий, дриставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные зиды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Тонятие «стартовый разгон».				
тимнастическими гредстве укрепления здоровья, физического обучение упражнения. Ходьба с дистанции до 400 выполнение комплексов утренней гимнастики до 400 утренней гимнастики зыполнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные зиды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон».			, ,	=
Талками. 27 І.Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Ходьба с установкой для упражнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон».			гимнастическими	средстве укрепления
Пегкая атлетика упражнения. Ходьба. Ходьба с рстановкой для выполнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции до 400 выполнение комплексов интеля; стартового учителя; тарта, стартового ускорения. Разучивание правил поведения на упражнений. Игра илинатие культуры и осознанном приставными шагами. Понятие «стартовый контроль двигательных разгон». контроль двигательных подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на культуры и осознанном культуры культуры и осознанном культуры культуры и осознанном культуры культу			палками.	7 -
Пегкая атлетика упражнения. Ходьба. Ходьба с рстановкой для выполнения заданий, приставными шагами. 2. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции до 400 метров. утренней гимнастики под руководством учителя; стартового ускорения. Разучивание правил поведения на упражнений. Игра культуры и осознанном «Подвижная цель». Совершенствование короткие дистанции. Понятие «стартовый контроль двигательных словесной инструкции разгон». качеств: бег на 30 м при подготовки человека; под руководством учителя; стартового учителя; стартовых пражнений. Подвижная цель». упражнений подготовки человека; подготовки человека; подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; стартовых правил поведения на культуры и осознанном культуры и осознан		27 1.Общеразвивающие	Обучение	развития и физической
Кодьба. Ходьба с ростановкой для метров. утренней гимнастики выполнения заданий, Совершенствование под руководством гриставными шагами. Высокого и низкого учителя; знание основных упражнения. Различные ускорения. Разучивание правил поведения на уроках физической д. Метание мяча. упражнений. Игра 4. Высокий старт. «Подвижная цель». 5. Обучение бега на короткие дистанции. Тонятие «стартовый контроль двигательных словесной инструкции разгон». качеств: бег на 30 м при выполнения	Пегкая атлетика		<u> </u>	подготовки человека;
зыполнения заданий, Совершенствование под руководством приставными шагами. зысокого и низкого учителя; 2. Общеразвивающие старта, стартового знание основных опражнения. Различные ускорения. Разучивание правил поведения на упражнений. Игра упражнений. Игра культуры и осознанном культуры и осознанном короткие дистанции. строевых упражнений. упражнений по понятие «стартовый контроль двигательных словесной инструкции разгон».		Ходьба. Ходьба с		
приставными шагами. 2. Общеразвивающие старта, стартового упражнения. Различные ускорения. Разучивание правил поведения на упражнений. Игра культуры и осознанном их применение; 3. Метание мяча. упражнений. Игра культуры и осознанном их применение; 4. Высокий старт. «Подвижная цель». упражнений их применение; 5. Обучение бега на Совершенствование выполнение несложных упражнений. Понятие «стартовый контроль двигательных словесной инструкции разгон».		остановкой для	метров.	утренней гимнастики
2. Общеразвивающие старта, стартового упражнения. Различные ускорения. Разучивание правил поведения на зиды ходьбы и бега. специальных беговых уроках физической 3. Метание мяча. упражнений. Игра культуры и осознанном дель». 4. Высокий старт. «Подвижная цель». их применение; 5. Обучение бега на сороткие дистанции. строевых упражнений. упражнений по понятие «стартовый контроль двигательных словесной инструкции разгон». качеств: бег на 30 м при выполнения		выполнения заданий,	Совершенствование	под руководством
упражнения. Различные ускорения. Разучивание правил поведения на зиды ходьбы и бега. специальных беговых уроках физической 3. Метание мяча. упражнений. Игра культуры и осознанном их применение; 4. Высокий старт. «Подвижная цель». их применение; 5. Обучение бега на Совершенствование выполнение несложных короткие дистанции. строевых упражнений по понятие «стартовый контроль двигательных словесной инструкции разгон». качеств: бег на 30 м при выполнении		приставными шагами.	высокого и низкого	учителя;
зиды ходьбы и бега. 3. Метание мяча. 4. Высокий старт. 5. Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый качеств: бег на 30 м при выполнении выволнении выполнении выволнении выв		2. Общеразвивающие	старта, стартового	- знание основных
3. Метание мяча. упражнений. Игра культуры и осознанное и Подвижная цель». 4. Высокий старт. Совершенствование выполнение несложных короткие дистанции. Строевых упражнений под понятие «стартовый контроль двигательных разгон». качеств: бег на 30 м при выполнения		упражнения. Различные	ускорения. Разучивание	правил поведения на
4. Высокий старт. «Подвижная цель». их применение; 5. Обучение бега на Совершенствование выполнение несложных упражнений. Понятие «стартовый Контроль двигательных разгон». качеств: бег на 30 м при выполнения		виды ходьбы и бега.	специальных беговых	уроках физической
5. Обучение бега на Совершенствование выполнение несложных короткие дистанции. строевых упражнений по понятие «стартовый Контроль двигательных словесной инструкции разгон». качеств: бег на 30 м при выполнения		3. Метание мяча.	упражнений. Игра	культуры и осознанное
короткие дистанции. строевых упражнений. упражнений по Понятие «стартовый Контроль двигательных словесной инструкции разгон». качеств: бег на 30 м при выполнении		4. Высокий старт.	«Подвижная цель».	их применение;
Понятие «стартовый Контроль двигательных словесной инструкции разгон». качеств: бег на 30 м при выполнении		5. Обучение бега на	Совершенствование	выполнение несложных
разгон». качеств: бег на 30 м при выполнении		короткие дистанции.	строевых упражнений.	упражнений по
		Понятие «стартовый	1 -	
Бег. Медленный бег (скорость). Контроль за строевых команд;		разгон».		
		б. Бег. Медленный бег	(скорость). Контроль за	строевых команд;
в равномерном темпе развитием представления о		в равномерном темпе	развитием	- представления о
до 3 мин., бег широким двигательных качеств: двигательных действиях		до 3 мин., бег широким	двигательных качеств:	двигательных действиях;
шагом на носках, на прыжок в длину с внание основных		пагом на носках, на	прыжок в длину с	внание основных

скорость 20м. 7. Обучение естафетному бегу. В. Быстрый бег, квысокий, низкий старт». Прыжковые упражнения. 9. Челночный, естафетный бег. 10. Метание на пальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную, оризонтальную, движущуюся цель. 11. Бег 400м. 2. Бег 500м. 13. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в пегкоатлетических естафетах.

места. Совершенствование гехники бега. Подвижная Охотники VТКИ». И Обучение бегу на 60 м с гемпе высокого И старта. Игра-эстафета κЗа мячом противника». Совершенствование навыка метания геннисного мяча игреэстафете «За мочкм противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта. Совершенствование гехники бега. Контроль двигательных качеств: на 500 метров. Контроль двигательных качеств: метание геннисного мяча на Развитие цальность. двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель». Совершенствование стартового ускорения, риниширования. Игра-«Преодолей других эстафета препятствия». Развитие скоростно-силовых качеств. игра «Волк во рву». Развития внимания, мышления, двигательных посредством подвижных игр. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростносиловых качеств мышц учителя:

строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих игра упражнений; ходьба в различном различными c низкого исходными положениями; взаимолействие co сверстниками R рганизации И проведении подвижных элементов соревнований; участие в подвижных играх эстафетах ПОД руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём И оборудованием, соблюдение требований гехники безопасности в процессе vчастия физкультурноспортивных мероприятиях. Достаточный уровень: практическое освоение элементов гимнастики, гехники низкого старта, пегкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных подвижных игр видов физической культуры; самостоятельное Подвижная выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для качеств формирования правильной осанки И развития мышц гуловища; участие оздоровительных ванятиях в режиме дня физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием бег. ходьба,

	I		()	L
			ног (прыгучесть).	= =
				- подача и выполнение
				строевых команд,
				ведение подсчёта при
			-	выполнении
			разбега в прыжках в	рбщеразвивающих
			высоту способом	упражнений.
			«перешагивание».	- совместное участие со
			_	сверстниками в
			рросков теннисного	-
			мяча в цель.	эстафетах;
			Обучение специальным	± .
			реговым упражнениям.	
			· -	сверстникам в процессе
			_	участия в подвижных
			¥ ±	
			ускорением с высокого	
			старта. Подвижная игра «Невод». Обучение	
				градиций своего народа
			=	и других народов;
			геннисного мяча на	
				использования
				различного спортивного
			-	инвентаря в основных
				видах двигательной
			Обучение прыжкам в	активности и их
			высоту на месте с	применение в
			касанием рукой	практической
			подвешенных	деятельности;
			рриентиров.	знание правил и
	33	1. Подвижные игры на		гехники выполнения
Подвижные игры		свежем воздухе с		двигательных действий,
		элементами		применение усвоенных
		общеразвивающих		правил при выполнении
		упражнений.		двигательных действий
		2. Расстановка на		под руководством
		площадке и правила		учителя;
		игры в пионербол 1		знание и применение
		мячом.		правил бережного
		В. Подача мяча двумя		рбращения с инвентарём
		руками снизу, из-за		и оборудованием в
		головы, сбоку в		повседневной жизни;
		пионерболе.		- соблюдение требований
		4. Ловля мяча на уровне		гехники безопасности в
		груди, над головой в		процессе участия в
		пионерболе.		ризкультурно-
		L * _		
				спортивных
		петящего мяча, мяча,		мероприятиях;
		петящего в сторону.		развитие двигательных
		Передача мяча		способностей и
		партнёру в пионрболе.		физических качеств с
		б. Броски и ловля мяча		помощью средств

	- Tom	OV D TRIVIANIA		
	-	ах в движении.		гимнастики, легкой
	-	равила перехода во		атлетике,
		я игры.		знания по овладению
		брасывание мяча в		игровыми умениями
		одную зону.		[ловля мяча, передача,
		одвижные игры на		броски, удары по мячу;
	свеже	ем воздухе с		умение передвигаться
	дыха	тельными		на лыжах различными
	_	жнениями.		шагами;
	10.	Парные игры.		уметь перестраиваться,
	Прав	ила соревнований.		совершать спуски,
				подъемы, повороты на
	11. M	Іини-футбол.		пыжах.
	22 1.И	стория развития		
Настольный теннис	наст	гольного тенниса,	Настольный теннис:	
	и ег	о роль в	Передвижение игрока	
	-	ременном	приставными шагами.	
	обш	цестве. Обучение	Изучение выпадов.	
	• •	ажнениям с	Правила игры. Стойки,	
	ракс	еткой.	перемещения и	
	2.0	~	рстановки. Изучение	
		борудование и	кваток. Бросок	
		ртинвентарь для	геннисного мяча о пол.	
		гольного тенниса.	Совершенствование	
	-	ражнения с	выпадов, хваток,	
	рак	еткой.	передвижения.	
	3 И	[сходные	Совершенствование	
		ожения, выбор	кваток. Набивание мяча	
		та. Способы	гыльной и ладонной	
		емещения. Шаги,	стороной ракетки	
	-	жки, выпады,	Различные виды	
	-	ски, выпады,	жонглирования мячом:	
	Opo	CRVI.	удары по мячу правой,	
	4.0	бучение имитации	певой сторонами	
		ичных ударов.	ракетки, двумя	
		сткий хват, мягкий	сторонами поочередно.	
		г, хват «пером».	Удары справа и слева	
		-	ракеткой по мячу у	
		бучение ударам	гренировочной стенки.	
	-	еткой по мячу.	Подачи мяча. Удары	
		новидности хватки	накатом. Подачи мяча.	
	_	ром», «малые	Удары накатом.	
		щи», «большие	Совершенствование	
	клеі	щи».	выпадов, хваток,	
	(1)	HODIL HO 2/27-	передвижения.	
		дары по мячу	Ускорения из	
		атом. Освоение	различных исходных	
	под	ачи.	положений. Техника	
	7.Y	дар по мячу с	игры в защите.	
		улета, удар	Совершенствование	
	11031	J, JAup	1	1

		L
	подрезкой, срезка,	гехники движения
	толчок.	ногами, руками в игре,
	0 IA	гехника подач.
	8.Игра в ближней и	Совершенствование
	дальней зонах.	гехники постановки
	9.Подачи: короткие и	руки в игре, расстояния
		до стола, высота
	длинные.	ртскока мяча. Учебная
	10.Подача накатом,	игра по
	удары слева, справа,	совершенствованию
	контрнакат (с	изученных элементов в
	поступательным	игре теннис.
	вращением).	•
	Бращением).	
	11.Удары: накатом с	
	подрезанного мяча,	
	накатом по короткому	
	мячу, крученая	
	«свеча» в броске.	
	weberan b upueke.	
	12.Основные	
	тактические	
	комбинации при	
	-	
	подаче.	
	13.Игра у стола.	
	Игровые комбинации.	
	P Nomoniadilli	
ИТОГО: 102		

7. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

1 класс 99 часов

No	Тема	Примечание
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры.	
2.	Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг,	
	взявшись за руки.	
3.	Построение в одну шеренгу. Перестроение из одной шеренги в круг,	
	взявшись за руки.	
4.	Ходьба и бег в колонне.	
5.	Ходьба и бег в колонне.	
6.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	
7.	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	
8.	Непрерывный бег с изменением темпа.	
9.	Непрерывный бег с изменением темпа.	
10.	Прыжки на двух ногах.	
11.	Прыжки на двух ногах.	

12.		
13.	Подпрыгивание вверх.	
	Подпрыгивание вверх.	
14.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	
15.	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	
16.	Метание с места в горизонтальную цель.	
17.	Метание с места в горизонтальную цель.	
18.	Метание с места в вертикальную цель.	
19.	Метание с места в вертикальную цель.	
20.	Метание мяча из седа из-за головы.	
21.	Метание мяча из седа из-за головы.	
22.	Прыжки в длину с места.	
23.	Прыжки в длину с места.	
24.	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	
25.	Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	
26.	Метание м/мяч с места правой и левой рукой	
27.	Повороты по ориентирам.	
28.	Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	
29.	Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	
30.	Бег 30м.	
31.	Бег 30м.	
32.	Подвижные игры с мячом.	
33.	Подвижные игры с мячом.	
34.	Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», Побежали».	
35.	Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», Побежали».	
36.	Ходьба парами, взявшись за руки.	
37.	Ходьба парами, взявшись за руки.	
38.	Сообщение теоретических сведений.	
39.	Основные положения и движения рук.	
40.	Основные положения и движения ног.	
41.	Ползание по гимнастический скамейке.	
42.	Ползание по гимнастический скамейке.	
43.	Ползание по наклонной гимнастический скамейке.	
44.	Ползание по наклонной гимнастический скамейке.	
45.	Упражнения в равновесии.	
46.	Упражнения в равновесии.	
47.	Упражнения в равновесии.	
48.	Лазание по гимнастической стенке.	
49.	Лазание по гимнастической стенке.	
50.	Лазание по гимнастической стенке на заданное расстояние.	
51.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на соседний пролет.	
52.	Упражнения на осанку.	
53.	Упражнения на осанку.	
54.	Упражнения на осанку.	
55.	Подлезание под препятствие.	
56.	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.	
57.	Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	
58.	Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	
59.	Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	
	i i ogresanne nog npennierbne, in på wrierpymka//.	1

61.	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	
62.	Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	
63.	Равновесие на гимнастической скамейке. Упражнения с м/мячами.	
64.	Произвольное лазание по скамейке. Тестирование.	
65.	Произвольное лазание по скамейке. Тестирование.	
66.	Стойка на носках (3-4с).	
67.	Медленный бег с сохранением осанки.	
68.	Медленный бег с сохранением осанки.	
69.	Перебежки группами и по одному.	
70.	Обучение кувырку вперед, назад.	
71.	Подвижные игры с бегом.	
72.	Подвижные игры с бегом.	
73.	Подвижные игры с бегом.	
74.	Подвижные игры с мячом.	
75.	Подвижные игры с мячом.	
76.	Подвижные игры с мячом.	
77.	Подвижные игры с мячом.	
78.	Подвижные игры с мячом.	
79.	Подвижные игры с прыжками.	
80.	Подвижные игры с прыжками.	
81.	Подвижные игры с прыжками.	
82.	Подвижные игры с прыжками.	
83.	Подвижные игры с прыжками.	
84.	Эстафеты с предметами.	
85.	Эстафеты с предметами.	
86.	Эстафеты с предметами.	
87.	Подвижные игра «Космонавты».	
88.	Подвижные игра «Космонавты».	
89.	Подвижные игра «Космонавты».	
90.	Подвижные игры на внимание.	
91.	Подвижные игры на внимание.	
92.	Подвижные игры на внимание.	
93.	Подвижные игры на внимание.	
94.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	
95.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	
96.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	
97.	Эстафеты с преодолением препятствий.	
98.	Эстафеты с преодолением препятствий.	
99.	Эстафеты с преодолением препятствий. Итоговый урок.	

2 класс

No	Тема	Примечание
1.	Вводное занятие	
2.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения.	
3.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения.	
4.	Упражнения с гимнастическими палками. Построение в круг	
	взявшись за руки.	
5.	Упражнения с гимнастическими палками. Построение в круг	

	ззявшись за руки.	
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Элементы	
	кробатических упражнений.	
7.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Элементы	
	кробатических упражнений.	
8.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Элементы	
	кробатических упражнений.	
9.	Выполнение строевых команд. Общеразвивающие и	
	корригирующие упражнения. Лазанье, висы.	
10.	Выполнение строевых команд. Общеразвивающие и	
	корригирующие упражнения. Лазанье, висы.	
11.	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие	
	силы мышц спины и ног.	
12.	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения на развитие	
	силы мышц спины и ног.	
13.	Комплексы из акробатических упражнений. Кувырки.	
14.	Комплексы из акробатических упражнений. Кувырки.	
15.	Комплексы из акробатических упражнений. Кувырки.	
16.	Сочетание различных видов ходьбы. Простые комплексы из	
	кробатических упражнений.	
17.	Сочетание различных видов ходьбы. Простые комплексы из	
	кробатических упражнений.	
18.	Сочетание различных видов ходьбы. Простые комплексы из	
	кробатических упражнений.	
19.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми	
	ногами.	
20.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
21.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
22.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
23.	Ходьба по ориентирам. Простые комплексы из ранее разученных	
	упражнений.	
24.	Ходьба по ориентирам. Простые комплексы из ранее разученных	
	упражнений.	
25.	Ходьба по ориентирам. Простые комплексы из ранее разученных	
	упражнений.	
26.	Обучение кувырку вперед, назад.	
27.	Обучение кувырку вперед, назад.	
28.	Обучение кувырку вперед, назад.	
29.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.	
	Прыжковые упражнения.	
30.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.	
	Прыжковые упражнения.	
31.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.	
	Прыжковые упражнения.	<u> </u>
32.	Высокий старт.	
33.	Высокий старт.	
34.	Различные виды ходьбы и бега.	
35.	Различные виды ходьбы и бега.	
36.	Различные виды ходьбы и бега.	
37.	Общеразвивающие упражнения. Сдача контрольных нормативов.	

38.	Общеразвивающие упражнения. Сдача контрольных нормативов.			
39.	Общеразвивающие упражнения. Сдача контрольных нормативов.			
40.	Различные виды ходьбы и бега. Развитие скоростных способностей.			
41.	Различные виды ходьбы и бега. Развитие скоростных способностей.			
42.	Различные виды ходьбы и бега. Развитие скоростных способностей.			
43.	Метание мяча в цель.			
44.	Метание мяча в цель.			
45.	Метание мяча в цель.			
46.	Быстрый бег, «низкий старт».			
47.	Быстрый бег, «низкий старт».			
48.	Быстрый бег, «низкий старт».			
49.	Прыжковые упражнения.			
50.	Прыжковые упражнения.			
51.	Прыжковые упражнения.			
52.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами			
<i>52.</i>	рбщеразвивающих упражнений.			
53.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами			
	рбщеразвивающих упражнений.			
54.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами			
	рбщеразвивающих упражнений.			
55.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами			
	общеразвивающих упражнений.			
56.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами			
	общеразвивающих упражнений.			
57.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами			
	общеразвивающих упражнений.			
58.	Подвижные и коррекционные игры с предметами.			
59.	Подвижные и коррекционные игры с предметами.			
60.	Подвижные и коррекционные игры с предметами.			
61.	Подвижные и коррекционные игры с предметами			
62.	Подвижные и коррекционные игры с предметами.			
63.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и			
	корригирующих упражнений.			
64.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и			
	корригирующих упражнений.			
65.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и			
	корригирующих упражнений.			
66.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и			
	корригирующих упражнений.			
67.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и			
	корригирующих упражнений.			
68.	Подвижные игры с элементами общеразвивающих и			
	корригирующих упражнений.			
69.	Упражнения на развитие силы мышц пресса и рук, формирование	ие		
	правильной осанки.			
70.	Упражнения на развитие силы мышц пресса и рук, формирование			
	правильной осанки.			
71.	Упражнения на развитие силы мышц пресса и рук, формирование правильной осанки.			
		•		

73.	Подвижные игры на свежем воздухе.	
74.	Подвижные игры на свежем воздухе. Подвижные игры на свежем воздухе.	
75.	Подвижные игры на свежем воздухе.	
76.	Подвижные игры на свежем воздухе.	
77.	История развития настольного тенниса, и его роль в современном	
77.	обществе. Обучение упражнениям с ракеткой.	
78.	Правила безопасности игры. Правила соревнований. Тренировка с ракеткой и мячом.	
79.	Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	
80.	Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	
81.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	
82.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	
83.	Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи.	
84.	Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи.	
85.	Подачи: короткие и длинные.	
86.	Подачи: короткие и длинные.	
87.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	
88.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	
89.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
90.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
91.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
92.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
93.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
94.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
95.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
96.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ. Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
97.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
98.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом ОРУ.	
99.	Подвижные и коррекционные игры на свежем воздухе с комплексом	

	рру.	
100.	Упражнения на развитие силы и ловкости, метание мяча на	
	дальность.	
101.	Упражнения на развитие силы и ловкости, метание мяча на	
	дальность.	
102.	Упражнения на развитие силы и ловкости, метание мяча на	
	дальность.	

3 класс

№	Тема	Примечание
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Основы личной	
	игиены при занятиях физической культурой.	
2.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на	
	месте переступанием. ОРУ.	
3.	Построения и перестроения. Построение в одну шеренгу, повороты на	
	месте переступанием. ОРУ.	
4.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на	
	снарядах.	
5.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на	
	снарядах.	
6.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля	
	палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
7.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля	
	палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
8.	Упражнения с большими обручами.	
9.	Упражнения с большими обручами.	
10.	Упражнения с малыми мячами.	
11.	Упражнения с малыми мячами.	
12.	ОРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической	
	скамейке.	
13.	РРУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической	
	скамейке.	
14.	Простые и смешанные висы и упоры.	
15.	Переноска груза и передача предметов.	
16.	Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них.	
17.	Лазание и перелезание. Подлезание под препятствия и перелезание через них.	
18.	РУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о	
	пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами.	
19.	РРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о	
	пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами.	
20.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве.	
21.	Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.	
22.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
23.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
24.	Обучение кувырку вперед, назад.	
25.	Обучение кувырку вперед, назад.	
26.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба.	
27.	Ходьба с остановкой для выполнения заданий, приставными шагами.	
<i>2</i> / ·	rogbou e cerunobkon gan binoamenna sugunni, npherubinan muruani.	

28.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.	
29.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.	
30.	Метание мяча.	
31.	Метание мяча.	
32.	Высокий старт.	
33.	Высокий старт.	
34.	Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон».	
35.	Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон».	
36.	Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., бег широким шагом на носках, на скорость 20м.	
37.	Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., бег широким шагом на носках, на скорость 20м.	
38.	Обучение эстафетному бегу. Быстрый бег, «высокий, низкий старт».	
	Прыжковые упражнения.	
39.	Обучение эстафетному бегу. Быстрый бег, «высокий, низкий старт».	
	Прыжковые упражнения.	
40.	Челночный, эстафетный бег.	
41.	Нелночный, эстафетный бег.	
42.	Метание на дальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную, горизонтальную, движущуюся цель.	
43.	Метание на дальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную, горизонтальную,	
	движущуюся цель.	
44.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих	
	упражнений.	
45.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих	
	упражнений.	
46.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих	
	упражнений.	
47.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами общеразвивающих	
10	упражнений.	
48.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
49.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
50.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
51.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
52.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
53.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
54.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
55.	Повля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.	
56.	Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.	
57.	Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.	
58.	Повля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.	
59.	Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.	
60.	Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону.	
61.	Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону.	
62.	Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону.	
63.	Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону.	
64.	Передача мяча партнёру в пионрболе.	
65.	Передача мяча партнёру в пионрболе.	
66.	Передача мяча партнёру в пионрболе.	
67.	Передача мяча партнёру в пионрболе.	

68.	Броски и ловля мяча в парах в движении.	
69.	Броски и ловля мяча в парах в движении.	
70.	Правила перехода во время игры.	
71.	Правила перехода во время игры.	
72.	Правила безопасности игры. Правила соревнований. Тренировка с	
	ракеткой и мячом.	
72	Have a superior and a	
73.	Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	
	прыжки, выпады, ороски.	
74.	Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват	
	«пером».	
75.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	
76.	Обучение ударам ракеткой по мячу.	
77.	Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи.	
78.	Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи.	
79.	Подачи: короткие и длинные.	
17.	подили. короткие и длиниве.	
80.	Подачи: короткие и длинные.	
81.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	
01.	упражнения с мячом и ракеткои. Бращение мяча в разных направлениях.	
82.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	
83.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
05.	игра у стола. игровые комоинации.	
84.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
05	Итра у стата Итраруа усубууучуу	
85.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
86.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
07		
87.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
88.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
0.0		
89.	Игра у стола. Игровые комбинации.	
90.	Набрасывание мяча в свободную зону.	
91.	Набрасывание мяча в свободную зону.	
92.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
93.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
94.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
95.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
96.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
97.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
98.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	
99.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными упражнениями	

4 класс

$N_{\underline{0}}$	Тема	Примечание
1.	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на	
	спортивной площадке.	
2.	Построения и перестроения.	
3.	Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.	
4.	Построение в одну шеренгу, повороты на месте переступанием. ОРУ.	
5.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на гнарядах.	
6.	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах.	
7.	Построение. ОРУ с гимнастическими палками.	
8.	Тодбрасывание и ловля палки в горизонтальном и вертикальном положении.	
9.	Упражнения с большими обручами.	
10.	Упражнения с большими обручами.	
11.	Упражнения с малыми мячами	
12.	Упражнения с малыми мячами	
13.	OPУ с набивными мячами (вес 2кг). Упражнения на гимнастической скамейке	
14.	Простые и смешанные висы и упоры.	
15.	Переноска груза и передача предметов.	
16.	Лазание и перелезание.	
17.	Подлезание под препятствия и перелезание через них.	
18.	ОРУ на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол, с подбрасыванием и ловлей мяча, приставными шагами.	
19.	Развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве. Построение в различных местах зала по показу и команде учителя.	
20.	Ходьба по ориентирам. Наклоны вперед с прямыми ногами.	
21.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба.	
22.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба.	
23.	Ходьба с остановкой для выполнения заданий, приставными шагами.	
24.	Ходьба с остановкой для выполнения заданий, приставными шагами.	
25.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.	
26.	Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега.	
27.	Метание мяча.	
28.	Метание мяча.	
29.	Высокий старт.	
30.	Высокий старт.	
31.	Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон».	
32.	разгон». Обучение бега на короткие дистанции. Понятие «стартовый разгон».	
33.	Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., бег широким шагом на носках, на скорость 20м.	
34.	Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., бег широким	

	шагом на носках, на скорость 20м.	
35.	Обучение эстафетному бегу.	
36.	Обучение эстафетному бегу.	
37.	Быстрый бег, «высокий, низкий старт». Прыжковые упражнения.	
38.	Быстрый бег, «высокий, низкий старт». Прыжковые упражнения.	
39.	Челночный, эстафетный бег.	
40.	Челночный, эстафетный бег.	
41.	Челночный, эстафетный бег.	
42.	Метание на дальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную,	
	горизонтальную, движущуюся цель.	
43.	Метание на дальность с 3-х шагов разбега, в вертикальную,	
	горизонтальную, движущуюся цель.	
44.	Бег 400м.	
45.	Бег 400м.	
46.	Бег 500м.	
47.	Бег 500м.	
48.	Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи	
	эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.	
49.	Тактика парных игр в настольном теннисе.	
50.	Правила игры. Стойки, перемещения.	
51.	Стойка игрока. Держание ракетки.	
52.	Стойки, перемещения и остановки.	
53.	Хватка ракетки. Жонглирование мячом.	
54.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	
55.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки.	
56.	Упражнения у стены с ракеткой.	
57.	Упражнения у стены с ракеткой.	
58.	Удары по мячу на столе.	
59.	Удары по мячу на столе.	
60.	Техника подачи прямым ударом.	
61.	Атакующие удары по диагонали.	
62.	Подачи мяча. Учебная игра.	
63.	Подачи мяча. Учебная игра.	
64.	Игра на счет различными ударами.	
65.	Игра на счет различными ударами.	
66.	Игра на счет различными ударами.	
67.	Игра на счет различными ударами.	
68.	Игра на счет различными ударами.	
69.	Игра на счет различными ударами.	
70.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами	
	общеразвивающих упражнений.	
71.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами	
	общеразвивающих упражнений.	
72.	Подвижные игры на свежем воздухе с элементами	
	общеразвивающих упражнений.	
73.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
74.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
75.	Расстановка на площадке и правила игры в пионербол 1 мячом.	
76.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
77.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	

78.	Подача мяча двумя руками снизу, из-за головы, сбоку в пионерболе.	
79.	Ловля мяча на уровне груди, над головой в пионерболе.	
80.	Ловля низко летящего мяча, мяча, летящего в сторону.	
81.	Передача мяча партнёру в пионрболе.	
82.	Броски и ловля мяча в парах в движении.	
83.	Правила перехода во время игры.	
84.	Набрасывание мяча в свободную зону.	
85.	Набрасывание мяча в свободную зону.	
86.	Подвижные игры на свежем воздухе с дыхательными	
	упражнениями.	
87.	Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр в	
	настольном теннисе.	
88.	Правила игры. Стойки, перемещения.	
89.	Стойка игрока. Держание ракетки. Стойки, перемещения и	
	остановки.	
90.	Хватка ракетки. Жонглирование мячом.	
91.	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки. Плоскости	
	вращения мяча.	
92.	Упражнения у стены с ракеткой.	
93.	Удары по мячу на столе	
94.	Упражнения с придачей мячу вращения.	
95.	Техника подачи прямым ударом. Атакующие удары по диагонали.	
	Игра в защите.	
96.	Учебная игра с элементами подач. Подача мяча «накатом». Подача	
	мяча «подрезкой»	
97.	Игра на счет различными ударами.	
98.	Игра с коротких и длинных мячей.	
99.	Удары «накатом» слева направо. Удары «накатом» справа налево.	
100.	Срезка» справа. Срезка «слева».	
101.	Мини-футбол.	
102.	Мини-футбол.	

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

N o	УМК	Список (перечень)
1	обеспечение	интеллектуальными нарушениями) (вариант 1); 2. Комплект примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными
		нарушениями)

	2	Питература	1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная
			школа/ Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта.
			СП. 2003.;
			2. Андреева С. В. Основные направления и содержание обучения детей и
			подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова.
			— Псков, 2000;
			В. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с
			нарушением интеллекта. Учебное пособие Омск, Сиб ГАФК, 1999;
			4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании:
			Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений М.: Академия,
			2002.
			 В.В. Воронкова Программа для специальной (коррекционной)
			образовательной школы 8 вида 5-9 классы Москва « Владос» 2001 год.
ļ			
F		_	Стенка гимнастическая для лазания
		= -	Скамейка гимнастическая
		и инвентарь	Мат гимнастический
			Канат
			Мяч баскетбольный
			Мяч волейбольный
			Мяч футбольный
			Обруч
			Скакалки
			Секундомер