

Государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Введенская специальная (коррекционная) школа»

Рассмотрена и принята на
заседании МО учителей
основной школы

Протокол от 20.08.17

№ 1

Руководитель МО

Матанова Т.И.

Согласовано
заместитель директора
по УВР

Е.Б. Филиппова

Утверждаю

Приказ от _____

№ _____

Директор школы

А.А.Егоров



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»
для обучающихся 1 - 4 классов,
имеющих умственную отсталость
(интеллектуальные нарушения)

Учителя Самохваловой Ирины Петровны.

село Введенское,

2017 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
2. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15

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

Основные задачи изучения предмета:

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

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

Форма проведения: классно-урочная система.

Методы реализации программы:

- практический;
- объяснительно – иллюстративный;
- частично – поисковый;
- исследовательский;
- наблюдение;
- проблемно – поисковый;
- информативный.

Технологии обучения:

- игровые;
- личностно-ориентированные;
- информационные (ИКТ);
- здоровьесберегающие;
- деятельностный подход

Общая характеристика предмета, курса

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

В зависимости от климатических условий, подготовленности обучающихся, предпочтений учителя физической культуры время и порядок использования разных разделов могут меняться.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

В целях контроля в 1 - 4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину с места, метанию на дальность.

В основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». Программа по адаптивной физической культуре рассчитана на:

- 1 класс - 3 ч. в неделю (33 учебных недели) – 99 часов.
- 2 класс - 3 ч. в неделю (34 учебных недели) – 102 часа.
- 3 класс - 3 ч. в неделю (34 учебных недели) – 102 часа.
- 4 класс - 3 ч. в неделю (34 учебных недели) – 102 часа.

Планируемые результаты.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит **личностным результатам**, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Программой определяется 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 помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета.

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

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

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

Гимнастика

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

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

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

Легкая атлетика

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

Практический материал:

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).

Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега 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 и конькобежная подготовка

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.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие 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

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

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Содержание обучения в 1 классе

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Лёгкая атлетика	46
2.	Гимнастика	47
3.	Лыжная подготовка	6
4	Подвижные игры	Включены в каждый урок.
5	Знания о физической культуре	Включены в отдельные уроки.
	Всего	99

Содержание обучения во 2 классе

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Лёгкая атлетика	46
2.	Гимнастика	44
3.	Лыжная подготовка	12
4	Подвижные игры	Включены в каждый урок.
5	Знания о физической культуре	Включены в отдельные уроки.
	Всего	102

Содержание обучения в 3 классе

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Лёгкая атлетика	42
2.	Гимнастика	40
3.	Лыжная подготовка	20
4	Подвижные игры	Включены в каждый урок.
5	Знания о физической культуре	Включены в отдельные уроки.
	Всего	102

Содержание обучения в 4 классе

№	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Лёгкая атлетика	37
2.	Гимнастика	35
3.	Лыжная подготовка	18
4.	Подвижные игры в том числе - пионербол	Включены в каждый урок. 12

5.	Знания о физической культуре	Включены в отдельные уроки.
	Всего	102

**Тематическое планирование
1 класс**

№п.п.	Дата	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
1.		Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба. Подвижные игры, «Быстро по местам», «Пятнашки».	Соблюдают правила безопасного поведения в спортзале. Принимают основную стойку, стойку «ноги на ширине плеч», ходят ровным шагом, на носках, пятках, соблюдают правила игр.
2.		Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пятнашки».	Формируют понятия: колонна, шеренга, круг. Строятся в одну шеренгу. Ходят на носках, пятках захлестывая голень. Бегают в медленном темпе. Соблюдают правила игр.
3.		Чистота одежды и обуви. Построения и перестроения. Бег. Прыжки. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Совушка».	Усваивают информацию о необходимости соблюдения чистоты одежды и обуви. Строятся в колонну по одному, ходят в колонне по одному. Бегают в медленном темпе. Выполняют прыжки на месте. Соблюдают правила игр.
4.		Закрепление понятий: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Мы – солдаты».	Закрепляют понятия: колонна, шеренга, круг строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Выполняют упражнения, не задерживая дыхания (движения головой, повороты туловища). Бегают с захлестыванием голени. Соблюдают правила игр.
5.		Значение физических упражнений для здоровья человека. Построения и перестроения. общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Пятнашки», «Запомни порядок».	Усваивают информацию о пользе физических упражнений для здоровья человека. Строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Выполняют упражнения плечами, не задерживая дыхания (движения головой, повороты туловища, наклоны туловища). Бегают с изменением темпа. Соблюдают правила игр.

6.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Броски и ловля. Подвижные игры «Бросай-ка», «Летает – не летает».	Ходят в колонне по одному, бегают в колонне. Выполняют упражнения для укрепления и развития мышц кистей рук. Бросают и ловят средний мяч двумя руками вверх. Соблюдают правила игр.
7.		Элементарные понятия о ходьбе, беге. Ходьба и бег. Прыжки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры «Бросай-ка», «Светофор».	Формируют элементарные понятия о ходьбе, беге. Ходят, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, в полуприседе, бегают в умеренном темпе. Прыгают на двух ногах на месте с движениями рук. Выполняют движения головой, туловищем. Соблюдают правила игр.
8.		Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров».	Ходят широким шагом, в полуприседе, приседе, бегают с изменением темпа, с подниманием бедра, с захлестыванием голени. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперед. Соблюдают правила игр.
9.		Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Броски, ловля. Подвижные игры «Бросай-ка», «Мы – солдаты».	Ходят широким шагом, в полуприседе, приседе, бегают с изменением темпа, с подниманием бедра, с захлестыванием голени. Выполняют упражнения в порядке постепенного нарастания нагрузки, не задерживая дыхания. Бросают и ловят средний мяч двумя руками вверх. Соблюдают правила игр.
10.		Ходьба и бег. Передача предметов. Броски, ловля. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Летает – не летает».	Бегают в умеренном и быстром темпе, ходят с изменением темпа. Передают предметы в шеренге. Бросают и ловят средний мяч двумя руками вверх. Соблюдают правила игр.
11.		Закрепление понятий: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Передача предметов. Броски, ловля. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Светофор».	Закрепляют понятия: колонна, шеренга, круг. Строятся в колонну по одному, в одну шеренгу, размыкаются на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Ходят с движениями руками, бегают в быстром темпе. Соблюдают правила игр.
12.		Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	Соблюдают правила безопасного поведения в

		Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Удочка».	спортзале. Строятся в колонну по одному, в одну шеренгу, размыкаются на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперёд. Ходят, преодолевая препятствия, бегают в умеренном темпе. Прыгают на одной ноге на месте. Соблюдают правила игр.
13.		Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Пятнашки с прыжками», «Запомни порядок».	Преодолевают препятствия при ходьбе, бегают в умеренном темпе. Прыгают на одной ноге на месте. Соблюдают правила игр.
14.		Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Болото», «Космонавты».	Перестраиваются в круг по разметке. Ходят, высоко поднимая бедро, приставным шагом, в полуприседе, бегают в медленном темпе. Прыгают в длину с места. Соблюдают правила игр.
15.		Построения и перестроения. Прыжки. Броски, ловля. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Летает – не летает».	Перестраиваются в круг по разметке. Ходят, высоко поднимая бедро, приставным шагом, в полуприседе, бегают в медленном темпе. Прыгают в длину с места. Бросают средний мяч двумя руками вверх (о пол, о стенку). Соблюдают правила игр.
16.		Ходьба и бег. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Бросай-ка», «Вызов номеров».	Преодолевают препятствия при ходьбе, бегают с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Бросают маленький мяч двумя руками вверх, метают в цель. Соблюдают правила игр.
17.		Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Мяч соседу», «Космонавты».	Преодолевают препятствия при ходьбе, бегают с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Передают предметы в шеренге (по кругу, в колонне). Бросают маленький мяч двумя руками вверх (о пол, о стенку). Соблюдают последовательность действий в играх.
18.		Ходьба и бег. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Быстрые тройки».	Ходят с изменением темпа движения, бегают с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Сбивают предметы большим и малым мячом. Выполняют

			различные виды ходьбы, преодолевают препятствия, выполняют бег в чередовании с ходьбой. Соблюдают правила игр.
19.		Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч соседу».	Ходят с изменением темпа движения, бегают с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, сохраняют правильную осанку. Подбрасывают мяч и ловят его, бросают и ловят мяч двумя руками в парах. Соблюдают правила игр.
20.		Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты».	Перестраиваются в круг без разметки, перестраиваются через середину по два с остановкой. Выполняют упражнения в порядке постепенного нарастания нагрузки, не задерживая дыхания. Сбивают предметы большим мячом, метают в цель. Соблюдают правила игр.
21.		Построения и перестроения. Ходьба и бег. Передача предметов и перенос груза. Подвижные игры «Попрыгунчики – воробушки», «Космонавты».	Перестраиваются в круг без разметки, перестраиваются через середину по два с остановкой. Выполняют действия имитационного характера, выполняют бег медленно в чередовании с ходьбой, играют в игры с перебежками. Передают и переносят набивные мячи (1 кг). Соблюдают правила игр.
22.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки. Передача предметов и перенос груза (набивные мячи 1 кг., кегли). Подвижные игры «Попрыгунчики – воробушки», «Запрещённое движение».	Поворачиваются на месте в разные стороны по ориентирам. Принимают правильную осанку в различных исходных положениях по инструкции учителя. Выполняют упражнения в порядке постепенного нарастания нагрузки, не задерживая дыхания. Выполняют прыжки, перепрыгивая через ориентир. Передают предметы и переносят груз. Соблюдают правила игр.
23.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Прыжки. Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву».	Выполняют общеразвивающие упражнения без предметов. Выполняют прыжки, перепрыгивая через ориентир, выполняют прыжки в длину с места. Соблюдают правила игр.

24.		Правила поведения на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запомни порядок», «Вызов номеров».	Соблюдают правила поведения на уроках гимнастики. Выполняют основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Ходят по гимнастической скамейке на носках, с высоким подниманием колен, с хлопками в ладони под поднятой прямой ногой. Соблюдают правила игр.
25.		Одежда и обувь гимнаста. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Летает – не летает», «Быстрые тройки».	Получают элементарные сведения об одежде и обуви гимнаста. Ходят в колонне по одному, по двое. Выполняют одновременные и поочерёдные движения руками в и. п. стоя, повороты и наклоны туловища с движениями руками, прыжки на месте. Ходят по гимнастической скамейке на носках, с высоким подниманием колен, с хлопками в ладони под поднятой прямой ногой. Соблюдают правила игр.
26.		Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	Получают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Размыкаются на вытянутые руки вперёд (в стороны). Выполняют одновременные и поочерёдные движения руками в и. п. стоя, повороты и наклоны туловища с движениями руками, прыжки на месте. Ходят по гимнастической скамейке на носках, с высоким подниманием колен, с хлопками в ладони под поднятой прямой ногой. Кружатся на гимнастической скамейке на месте и в движении. Соблюдают правила игр.
27.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Летает – не летает», «Удочка».	Строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Выполняют одновременные движения руками в и. п. стоя, повороты и наклоны туловища с движениями руками, прыжки на месте. Ходят по гимнастической скамейке с

			предметами (флажки, мяч).Соблюдают правила игр.
28.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Космонавты», «Совушка».	Строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Выполняют одновременные движения руками в и. п. стоя, повороты и наклоны туловища с движениями руками, прыжки на месте. Ходят по гимнастической скамейке с предметами (флажки, мяч).Соблюдают правила игр.
29.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Разучивание комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вот так позы», «Море волнуется».	Строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Разучивают комбинацию (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Соблюдают правила игр.
30.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Выполнение комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Светофор», «Быстрые тройки».	Повороты по ориентирам. Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Выполняют комбинацию (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Соблюдают правила игр.
31.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Хитрая лиса».	Выполняют упражнения с мячом. Ходят по наклонной гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, сохраняя равновесие. Соблюдают правила игр.
32.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».	Выполняют упражнения с мячом. Ходят по наклонной гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, сохраняя равновесие. Соблюдают правила игр.
33.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Волк во рву».	Выполняют упражнения с мячом. Стоят у гимнастической стенки, выполняют отведение рук в стороны, поднимают вверх и возвращаются в и. п.; выполняют поочерёдное поднятие ног вперёд, отведение в стороны. Соблюдают правила игр.
34.		Упражнения на формирование правильной	Стоят у гимнастической стенки,

		осанки. Ползание на животе. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Запрещённое движение».	выполняют отведение рук в стороны, поднимают вверх и возвращаются в и. п.; выполняют поочерёдное поднятие ног вперёд, отведение в стороны. Ползут на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Соблюдают правила игр.
35.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Ползание на животе на четвереньках. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам».	Выполняют одновременные движения руками, сидя на гимнастической скамейке, повороты и наклоны туловища. Ползут на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Ползут на четвереньках. Соблюдают правила игр.
36.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Подвижные игры «Кого называли, тот и ловит», «Метко в цель».	Выполняют одновременные движения руками, сидя на гимнастической скамейке, повороты и наклоны туловища. Выполняют подлезание под препятствия (обруч, барьер) на животе, на четвереньках. Соблюдают правила игр.
37.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Подвижные игры «Кого называли, тот и ловит», «Хитрая лиса».	Выполняют одновременные движения руками, сидя на гимнастической скамейке, повороты и наклоны туловища. Выполняют подлезания под препятствия (обруч, барьер) на животе, на четвереньках. Соблюдают правила игр.
38.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазание по гимнастической стенке (в стороны), вис на рейке. Подвижные игры «Быстро по местам», «Вызов номеров».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазят по гимнастической стенке (в стороны), висят на рейке. Соблюдают правила игр.
39.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазание по гимнастической стенке (в стороны), вис на рейке. Подвижные игры «Вызов номеров», «Воробьи и вороны».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазят по гимнастической стенке (в стороны), висят на рейке. Соблюдают правила игр.
40.		Лазание по гимнастической стенке (в стороны, вверх, вниз), вис на рейке. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».	Лазят по гимнастической стенке (в стороны), висят на рейке, лазят вверх, вниз произвольно, не пропуская реек. Выполняют группировку лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в

			положении лёжа в разные стороны. Соблюдают правила игр.
41.		Лазанье по гимнастической стенке (в стороны, вверх, вниз), вис на рейке. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Пятнашки».	Лазят по гимнастической стенке (в стороны), висят на рейке, лазят вверх, вниз произвольно, не пропуская реек. Выполняют группировку лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Соблюдают правила игр.
42.		Корректирующие упражнения с малыми мячами. Перелезание через препятствия. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	Выполняют упражнения с малыми мячами. Выполняют перелезание через препятствия (гимнастическая скамейка, маты). Соблюдают правила игр.
43.		Корректирующие упражнения с малыми мячами. Перелезание через препятствия. Подвижная игра «Удочка», полоса препятствий.	Выполняют упражнения с малыми мячами. Выполняют перелезание через препятствия (гимнастическая скамейка, маты). Соблюдают правила игры, правила преодоления полосы препятствий.
44.		Упражнения на формирование правильной осанки в и. п. лёжа на спине, животе. Перенос и передача предметов. Подвижная игра «Удочка», полоса препятствий.	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки в и. п. лёжа на спине, животе. Переносят и передают предметы (в колонне, в шеренге). Соблюдают правила игры, правила преодоления полосы препятствий.
45.		Упражнения на формирование правильной осанки в и. п. лёжа на спине, животе. Перенос и передача предметов. Подвижные игры «Мяч соседу», «Летает – не летает».	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки в и. п. лёжа на спине, животе. Переносят и передают предметы (в колонне, в шеренге). Соблюдают правила игр.
46.		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Прыжки. Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка».	Выполняют упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняют прыжки в глубину с высоты 50 – 60 см. Соблюдают правила игр.
47.		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Прыжки. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Запрещённое движение».	Выполняют упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняют прыжки в глубину с высоты 50 – 60 см. Соблюдают правила игр.
48.		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь.	Изучают правила поведения на уроках лыжной подготовки. Узнают лыжный инвентарь

		Транспортировка лыжного инвентаря. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Метко в цель».	(лыжи, палки, ботинки). Учатся переносить лыжный инвентарь. Соблюдают правила игр.
49.		Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Транспортировка лыжного инвентаря. Подвижные игры «Мяч среднему», «Волк во рву», «Море волнуется».	Получают сведения об одежде и обуви лыжника. Учатся переносить лыжный инвентарь. Тренируются в последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Соблюдают правила игр.
50.		Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Шаговые движения на месте. Подвижные игры «Лиса и овцы», «Не давай мяча водящему», «Летает – не летает».	Получают элементарные сведения о ходьбе и передвижении на лыжах Тренируются в последовательности действий при креплении ботинок к лыжа Стоят на параллельно лежащих лыжах. Выполняют ступающие шаги на месте. Соблюдают правила игр.
51.		Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лёжа на боку». Стояние на параллельно лежащих лыжах. Шаговые движения на месте. Подвижные игры «Метко в цель», «Хитрая лиса», «Запрещённое движение».	Выполняют последовательность действий при подъёме после падения из положения «лёжа на боку». Стоят на параллельно лежащих лыжах. Выполняют ступающие шаги на месте. Соблюдают правила игр.
52.		Транспортировка лыжного инвентаря. Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом.	Переносят лыжный инвентарь. Ходят на месте с подниманием носков лыж. Ходят приставным шагом.
53.		Транспортировка лыжного инвентаря. Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом.	Переносят лыжный инвентарь. Ходят на месте с подниманием носков лыж. Ходят приставным шагом. Ходят ступающим шагом.
54.		ОР и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Броски и ловля. Подвижные игры «Бросай – ка», «Метко в цель», «Что изменилось?»	Выполняют простой комплекс упражнений с мячами. Бросают и ловят мяч двумя руками в парах. Соблюдают правила игр.
55.		ОР и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Броски и ловля. Подвижные игры «Быстро по местам», «Метко в цель», «Мяч среднему».	Выполняют простой комплекс упражнений с мячами. Бросают и ловят мяч двумя руками в парах. Сбивают предметы большим мячом. Соблюдают правила игр.
56.		ОР и корригирующие упражнения с мячами среднего размера.	Выполняют простой комплекс упражнений с мячами. Бросают

		Броски и ловля. Подвижные игры «Огонь, земля, вода, воздух», «Метко в цель», «Мяч среднему».	и ловят мяч двумя руками в парах. Сбивают предметы большим мячом. Метают мяч в цель. Соблюдают правила игр.
57.		ОР и корректирующие упражнения с мячами среднего размера. Броски и ловля. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Метко в цель», «Мяч соседу».	Выполняют простой комплекс упражнений с мячами. Бросают и ловят мяч двумя руками в парах. Сбивают предметы большим мячом. Метают мяч в цель. Передают мяч, стоя в шеренге, колонне. Соблюдают правила игр.
58.		ОР и корректирующие упражнения с малыми обручами. Равновесие. Подвижные игры «Волк во рву», «Салки маршем», «Совушка».	Выполняют простой комплекс упражнений с малыми обручами. Ходят по гимнастической скамейке с предметами. Соблюдают правила игр.
59.		ОР и корректирующие упражнения с малыми обручами. Равновесие. Подвижные игры «Приглашение», «Хитрая лиса», «Мяч соседу».	Выполняют простой комплекс упражнений с малыми обручами. Ходят по гимнастической скамейке с предметами. Кружатся на гимнастической скамейке на месте. Соблюдают правила игр.
60.		ОР и корректирующие упражнения с малыми обручами. Равновесие. Подвижные игры «Запомни порядок», «Хитрая лиса», «Кто точнее и красивее».	Выполняют простой комплекс упражнений с малыми обручами. Ходят по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен, с хлопками в ладони под поднятой прямой ногой. Кружатся на гимнастической скамейке на месте. Соблюдают правила игр.
61.		ОР и корректирующие упражнения с малыми обручами. Лазанье. Подвижные игры «У медведя во бору», «Светофор», «Волк во рву».	Выполняют простой комплекс упражнений с малыми обручами. Ползут на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Соблюдают правила игр.
62.		ОРУ без предметов. Лазанье. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Что изменилось?», «Салки маршем».	Выполняют простой комплекс ОРУ без предметов. Ползут на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Лазят по наклонной гимнастической скамейке. Соблюдают правила игр.
63.		ОРУ без предметов. Лазанье. Подвижные игры «Солдаты, разведчики, спортсмены», «Космонавты», «Попрыгунчики - воробушки».	Выполняют простой комплекс ОРУ без предметов. Ползут на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Лазят по наклонной гимнастической скамейке.

			Соблюдают правила игр.
64.		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Кошка и мышки».	Ходят, перешагивая через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бегут на месте с высоким подниманием бедра. Бегут челночный бег. Соблюдают правила игр.
65.		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Гуси – лебеди».	Ходят, перешагивая через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бегут на месте с высоким подниманием бедра. Бегут челночный бег. Прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Соблюдают правила игр.
66.		Бег с преодолением простейших препятствий (подлезание под сетку, обегание стойки). Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Кошка и мышки».	Бегут с преодолением простейших препятствий (подлезание под сетку, обегание стойки). Перепрыгивают через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Соблюдают правила игр.
67.		Бег с преодолением простейших препятствий (подлезание под сетку, обегание стойки). Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подвижные игры «Запомни порядок», «Волк во рву».	Бегут с преодолением простейших препятствий (подлезание под сетку, обегание стойки). Перепрыгивают через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Соблюдают правила игр.
68.		Чередование бега и ходьбы. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед, в стороны. Подвижные игры «Кого назвали – тот и ловит», «Летает – не летает», «Хитрая лиса».	Выполняют бег в чередовании с ходьбой, прыгают в длину с места. Прыгают на одной ноге на месте с продвижением вперед, в стороны. Соблюдают правила игр.
69.		Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Подвижные игры «Догони мяч», «Запрещённое движение».	Бегают с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Принимают и передают мячи, флажки, палки в шеренге, по кругу, в колонне. Соблюдают правила игр.
70.		Перебежки группами и по одному. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Подвижные игры «Мяч соседу», «Пустое место».	Перебегают группами и по одному. Принимают и передают мячи, флажки, палки в шеренге, по кругу, в колонне. Соблюдают правила игр.
71.		Перебежки группами и по одному.	Перебегают группами и по

		Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Кошка и мышки».	одному. Метают мячи с места в цель левой и правой руками. Соблюдают правила игр.
72.		Чередование бега и ходьбы. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Подвижные игры «Метко в цель», «Светофор».	Чередуют бег и ходьбу. Метают мячи с места в цель левой и правой руками. Соблюдают правила игр
73.		Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Броски и ловля волейбольных мячей. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Подвижные игры «Кого называли – тот и ловит», «запомни порядок».	Бегают в колонне за учителем в заданном направлении. Бросают и ловят волейбольные мячи. Бросают набивной мяч (1 кг), сидя двумя руками из-за головы. Соблюдают правила игр.
74.		Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Броски и ловля волейбольных мячей. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Летает – не летает».	Бегают в колонне за учителем в заданном направлении. Бросают и ловят волейбольные мячи. Бросают набивной мяч (1 кг), сидя двумя руками из-за головы. Соблюдают правила игр.
75.		Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазание по гимнастической стенке в стороны, вверх, вниз. Подвижные игры «Запомни порядок», «Вызов номеров», «Волк во рву».	Соблюдают правила безопасности на уроках гимнастики. Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазят по гимнастической стенке в стороны, вверх, вниз. Соблюдают правила игр.
76.		Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазание по гимнастической стенке в стороны, вверх, вниз. Подвижные игры «Летает – не летает», «Удочка», «Быстрые тройки».	Соблюдают правила безопасности на уроках гимнастики. Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазят по гимнастической стенке в стороны, вверх, вниз. Соблюдают правила игр.
77.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазание по гимнастической стенке. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Воробы и вороны», «Салки с бегом».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Выполняют произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Соблюдают правила игр.
78.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами.	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с

		Упражнения на равновесие. Подвижные игры «Светофор», «Космонавты», «Волк во рву».	малыми обручами. Ходят по гимнастической скамейке с предметами (мяч, флажки), с махом ногой и хлопком под ногой, в полуприседе. Соблюдают правила игр.
79.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Упражнения на равновесие. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Летает – не летает», «Море волнуется».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Ходят по гимнастической скамейке с предметами (мяч, флажки), с махом ногой и хлопком под ногой, в полуприседе. Кружатся на гимнастической скамейке на месте и в движении, с перешагиванием через предметы. Соблюдают правила игр.
80.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Упражнения на равновесие. Подвижные игры «Приглашение», «Пятнашки», «Запрещённое движение».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Ходят по узкой поверхности гимнастической скамейки с различными движениями рук. Соблюдают правила игр.
81.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижные игры «Удочка», «Совушка», «Салки с прыжками».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Выполняют упражнения для укрепления мышц туловищ в и. п. лёжа на спине, животе, стоя на четвереньках. Соблюдают правила игр. .
82.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц стопы. Перелезание через препятствия. Подвижные игры «Светофор», «Пчёлки», «Совушка».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Выполняют специальные упражнения для укрепления мышц стопы. Перелезают через препятствия. Соблюдают правила игр.
83.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц стопы. Перелезание через препятствия. Полоса препятствий.	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Выполняют специальные упражнения для укрепления мышц стопы. Лазят в обруч, ползают по гимнастической скамейке на животе. Преодолевают полосу

			препятствий.
84.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на формирование правильной осанки. Полоса препятствий.	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Выполняют специальные упражнения на формирование правильной осанки, стоя у гимнастической стенки в сочетании с дыхательными упражнениями. Преодолевают полосу препятствий.
85.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Упражнения на формирование правильной осанки. Подвижные игры «Приглашение», «Слушай сигнал», «Гуси - лебеди».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Выполняют специальные упражнения на формирование правильной осанки, стоя у гимнастической стенки в сочетании с дыхательными упражнениями. Соблюдают правила игр.
86.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье. Подвижные игры «Приглашение», «Кот и котята», «Совушка».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Выполняют специальные упражнения на формирование правильной осанки, стоя у гимнастической стенки в сочетании с дыхательными упражнениями. Передвигаются на четвереньках по коридору шириной 20 – 25 см, по гимнастической скамейке. Соблюдают правила игр.
87.		Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Запомни порядок», «Прыжок за прыжком».	Соблюдают правила безопасности. Ходят и бегут, сохраняя правильную осанку. Бегут медленно в колонне за учителем с изменением направлений. Прыгают на одной и двух ногах на месте и продвигаясь вперёд. Соблюдают правила игр.
88.		Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Кошки и мышки», «Летает – не летает».	Соблюдают правила безопасности. Ходят и бегут, сохраняя правильную осанку. Бегут медленно в колонне за учителем с изменением направлений. Прыгают на одной и двух ногах на месте и продвигаясь вперёд.

			Выполняют прыжок в длину с места. Соблюдают правила игр.
89.		Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Светофор», «Воробьи и вороны», «Прыгающие воробушки».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом, перебежки группами и по одному. Прыгают на одной и двух ногах на месте и продвигаясь вперёд. Соблюдают правила игр.
90.		Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Быстро по местам», «Совушка», «Вызов номеров».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом, перебежки группами и по одному. Прыгают на одной и двух ногах на месте и продвигаясь вперёд. Соблюдают правила игр.
91.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Слушай сигнал», «Удочка».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом, перебежки группами и по одному. Бегут челночный бег. Метают малый мяч с места правой и левой рукой. Соблюдают правила игр.
92.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Догони мяч», «Мяч соседу», «Совушка».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом, перебежки группами и по одному. Бегут челночный бег. Метают малый мяч с места правой и левой рукой. Соблюдают правила игр.
93.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Догони мяч», «Пустое место».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом. Бегают наперегонки. Бегут челночный бег. Метают малый мяч с места правой и левой рукой. Соблюдают правила игр.
94.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Слушай сигнал», «Пустое место».	Бегают на скорость отрезок 20 метров. Метают малый мяч в цель правой и левой рукой. Соблюдают правила игр.
95.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Мяч среднему», «Светофор», «Метко в цель».	Бегают медленно в равномерном темпе. Бегают на скорость отрезок 20 метров. Метают малый мяч в цель правой и левой рукой. Соблюдают правила игр.
96.		Ходьба и бег. Метание. Эстафеты с бегом и прыжками.	Бегают медленно в равномерном темпе. Бегают на скорость отрезок 20 метров. Метают малый мяч в цель правой и левой рукой.

			Соблюдают правила эстафет.
97.		Ходьба и бег. Метание. Эстафеты с бегом и метанием.	Бегают медленно в равномерном темпе. Бегают на скорость отрезок 25 метров. Бросают волейбольный мяч двумя руками в парах. Соблюдают правила эстафет.
98.		Ходьба и бег. Метание. Эстафеты с прыжками и метанием.	Бегают с преодолением простейших препятствий. Бросают волейбольный мяч двумя руками в парах. Соблюдают правила эстафет.
99.		Итоговый урок – соревнование «Физкультуру любить – здоровым быть!»	Соблюдают правила игр – соревнований. Демонстрируют умения, навыки, двигательные качества.

Календарно - тематическое планирование

2класс

№п.п.	Дата	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
1.		Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба. Подвижные игры, «Быстро по местам», «Пятнашки».	Соблюдают правила безопасного поведения в спортзале. Принимают основную стойку, стойку «ноги на ширине плеч», ходят ровным шагом, на носках, пятках. Строятся в шеренгу. Соблюдают правила игр.
2.		Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пятнашки».	Формируют понятия: колонна, шеренга, круг. Строятся в одну шеренгу. Выполняют команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Ходят на носках, пятках захлёстывая голень. Бегают в медленном темпе. Соблюдают правила игр.
3.		Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры «Вызов номеров», «Запрещённое движение».	Усваивают информацию о необходимости соблюдения чистоты одежды и обуви. Строятся в колонну по одному, ходят в колонне по одному. Выполняют команды

			«Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Бегают в медленном темпе. Выполняют прыжки на месте. Соблюдают правила игр.
4.		Закрепление понятий: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Солдаты, разведчики спортсмены», «Мы – солдаты».	Закрепляют понятия: колонна, шеренга, круг строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Выполняют упражнения, не задерживая дыхания (движения головой, повороты туловища). Бегают с захлестыванием голени. Соблюдают правила игр.
5.		Значение физических упражнений для здоровья человека. Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Пятнашки с бегом», «Совушка».	Усваивают информацию о пользе физических упражнений для здоровья человека. Строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Выполняют упражнения плечами, не задерживая дыхания (движения головой, повороты туловища, наклоны туловища). Бегают с изменением темпа. Соблюдают правила игр.
6.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Броски и ловля. Подвижные игры «Бросай-ка», «Летает – не летает».	Ходят в колонне по одному, бегают в колонне. Выполняют команды «На месте шагом марш!», «Шагом марш!». Выполняют упражнения для укрепления и развития мышц кистей рук. Бросают и ловят средний мяч двумя руками вверх. Соблюдают правила игр.
7.		Элементарные понятия о ходьбе, беге. Ходьба и бег. Прыжки. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Подвижные игры «У ребят порядок строгий», «Запрещённое движение».	Формируют элементарные понятия о ходьбе, беге. Ходят, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, в полуприседе, бегают в умеренном темпе. Прыгают на двух ногах на месте с движениями рук. Выполняют движения головой, туловищем. Соблюдают правила игр.
8.		Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Попрыгунчики - воробушки», «Быстро по местам».	Ходят широким шагом, в полуприседе, приседе, бегают с изменением темпа, с подниманием бедра, с захлестыванием голени. Прыгают на двух ногах на месте, с продвижением вперёд. Прыгают в длину с места. Соблюдают правила игр.
9.		Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Броски, ловля.	Ходят широким шагом, в полуприседе, приседе, бегают с изменением темпа, с

		Подвижные игры «Бросай-ка», «Что изменилось?».	подниманием бедра, с захлестыванием голени. Выполняют упражнения в порядке постепенного нарастания нагрузки, не задерживая дыхания. Метают малый мяч в цель с расстояния 2 – 6 м..Соблюдают правила игр.
10.		Ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения. Броски, ловля. Подвижные игры «метко в цель», «Салки маршем».	Ходят широким шагом, в полуприседе, приседе, бегают с изменением темпа, с подниманием бедра, с захлестыванием голени. Выполняют упражнения в порядке постепенного нарастания нагрузки, не задерживая дыхания. Метают малый мяч в цель с расстояния 2 – 6 м. Соблюдают правила игр.
11.		Закрепление понятий: колонна, шеренга, круг.Построения и перестроения. Ходьба и бег. Передача предметов. Броски, ловля. Подвижные игры «Часовые и разведчики», «кто дальше бросит!».	Закрепляют понятия: колонна, шеренга, круг.Строятся в колонну по одному, в одну шеренгу, размыкаются на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Ходят с движениями руками, бегают на скорость до 30 м. метают малый мяч с места на дальность. Соблюдают правила игр.
12.		Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Удочка », «Вызов номеров».	Соблюдают правила безопасного поведения в спортзале. Выполняют команду «Класс, стой!». Ходят, преодолевая препятствия, бегают в умеренном темпе.бегают на скорость до 30 м. Прыгают на одной ноге на месте. Соблюдают правила игр.
13.		Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «У медведя во бору», «Быстрые тройки».	Преодолевают препятствия при ходьбе, бегают в умеренном темпе. Прыгают на одной ноге на месте. Прыгают в длину с шага. Соблюдают правила игр.
14.		Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «попрыгунчики - воробушки», «Космонавты».	Перестраиваются в круг по разметке. Перестраиваются из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Ходят, высоко поднимая бедро, приставным шагом, в полуприседе, бегают в медленном темпе. Прыгают в длину с шага. Соблюдают правила игр.
15.		Построения и перестроения.	Перестраиваются в круг по

		Прыжки. Броски, ловля. Подвижные игры «Пустое место», «Охотники и утки».	разметке. Ходят, высоко поднимая бедро, приставным шагом, в полуприседе, бегают в медленном темпе. Прыгают в длину с шага. Бросают средний мяч двумя руками вверх (о пол, о стенку). Соблюдают правила игр.
16.		Ходьба и бег. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Салки с прыжками», «Охотники и утки».	Преодолевают препятствия при ходьбе, бегают с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Бросают маленький мяч двумя руками вверх, метают в цель. Соблюдают правила игр.
17.		Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Кто дальше бросит!», «У медведя во бору».	Преодолевают препятствия при ходьбе, бегают с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Передают предметы в шеренге (по кругу, в колонне). Бросают большой мяч двумя руками из-за головы (в парах). Соблюдают последовательность действий в играх.
18.		Ходьба и бег. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Кто дальше бросит!», «Быстрые тройки». .	Ходят с изменением темпа движения, бегают с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Бросают большой мяч двумя руками из-за головы (в парах). Выполняют различные виды ходьбы, преодолевают препятствия, выполняют бег в чередовании с ходьбой. Соблюдают правила игр.
19.		Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Пустое место», «Охотники и утки».	Ходят с изменением темпа движения, бегают с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, сохраняют правильную осанку. Бегают с преодолением простейших препятствий. Бросают большой мяч двумя руками из-за головы (в парах). Соблюдают правила игр.
20.		Построения и перестроения.Общеразвивающие упражнения без предметов. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты».	Перестраиваются из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Выполняют упражнения в порядке постепенного нарастания нагрузки, не задерживая дыхания. Сбивают предметы большим мячом, метают в цель. Соблюдают

			правила игр.
21.		Построения и перестроения. Ходьба и бег. Передача предметов и перенос груза. Подвижные игры «Охотники и утки», «Запрещённое движение».	Перестраиваются из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Выполняют действия имитационного характера, выполняют бег медленно в чередовании с ходьбой, играют в игры с перебежками. Передают и переносят набивные мячи (1 кг). Соблюдают правила игр.
22.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки. Передача предметов и перенос груза (набивные мячи 1 кг., кегли). Подвижные игры «Охотники и утки», «Отгадай по голосу».	Поворачиваются на месте в разные стороны по ориентирам. Выполняют расчёт по порядку. Принимают правильную осанку в различных исходных положениях по инструкции учителя. Выполняют упражнения в порядке постепенного нарастания нагрузки, не задерживая дыхания. Выполняют прыжки, перепрыгивая через ориентир. Передают предметы и переносят груз. Соблюдают правила игр.
23.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Прыжки. Подвижные игры «Удочка», «Отгадай по голосу».	Выполняют общеразвивающие упражнения без предметов. Выполняют прыжки с шага. Соблюдают правила игр.
24.		Правила поведения на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запомни порядок», «Вызов номеров».	Соблюдают правила поведения на уроках гимнастики. Выполняют основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Ходят по гимнастической скамейке на носках, с высоким подниманием колен, с хлопками в ладони под поднятой прямой ногой. Соблюдают правила игр.
25.		Одежда и обувь гимнаста. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке. Равновесие. Подвижные игры «Летает – не летает», «Быстрые тройки».	Получают элементарные сведения об одежде и обуви гимнаста. Ходят в колонне по одному, по двое. Выполняют простой комплекс ОРУ с флажками. Ходят по гимнастической скамейке на носках, с высоким подниманием колен, с хлопками в ладони под поднятой прямой ногой. Соблюдают правила игр.
26.		Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	Получают элементарные сведения о гимнастических

		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Равновесие. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	снарядах и предметах. Размыкаются на вытянутые руки вперёд (в стороны). Выполняют простой комплекс ОРУ с флажками. Ходят по гимнастической скамейке на носках, с высоким подниманием колен, с хлопками в ладони под поднятой прямой ногой. Кружатся на гимнастической скамейке на месте и в движении. Соблюдают правила игр.
27.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. Подвижные игры «Летает – не летает», «Часовые и разведчики».	Строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Выполняют простой комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Ходят по гимнастической скамейке с предметами (флажки, мяч). Соблюдают правила игр.
28.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. Подвижные игры «Космонавты», «Совушка».	Строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Выполняют простой комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Ходят по наклонной. Соблюдают правила игр.
29.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Разучивание комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вот так позы», «Салки маршем».	Строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Разучивают и выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Разучивают комбинацию (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Соблюдают правила игр.
30.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Выполнение комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Верёвочный круг», «У медведя во бору».	Повороты по ориентирам. Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Выполняют комбинацию (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Соблюдают правила игр.
31.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Хитрая лиса».	Выполняют упражнения с мячом. Ходят по наклонной гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, сохраняя равновесие. Соблюдают правила игр.
32.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	Выполняют упражнения с мячом. Ходят по наклонной гимнастической скамейке с

		Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».	различными положениями и движениями рук, сохраняя равновесие. Ходят по полу по начертанной линии. Соблюдают правила игр.
33.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Упражнения на формирование правильной осанки. Равновесие. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Волк во рву».	Выполняют упражнения с мячом. Стоят у гимнастической стенки, выполняют отведение рук в стороны, поднимают вверх и возвращаются в и. п.; выполняют поочерёдное поднятие ног вперёд, отведение в стороны. Ходят по полу по начертанной линии. Соблюдают правила игр.
34.		Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Запрещённое движение».	Стоят у гимнастической стенки, выполняют отведение рук в стороны, поднимают вверх и возвращаются в и. п.; выполняют поочерёдное поднятие ног вперёд, отведение в стороны. Лазят по наклонной гимнастической скамейке одноимённым способом. Соблюдают правила игр.
35.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам».	Выполняют одновременные движения руками, сидя на гимнастической скамейке, повороты и наклоны туловища. Лазят по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способом. Соблюдают правила игр.
36.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Салки с прыжками», «Море волнуется».	Выполняют одновременные движения руками, сидя на гимнастической скамейке, повороты и наклоны туловища. Выполняют подлезания под препятствия (обруч, барьер) на животе, на четвереньках. Лазят по наклонной гимнастической скамейке одноимённым и разноимённым способом. Соблюдают правила игр.
37.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Кого называли, тот и ловит», «Хитрая лиса».	Выполняют одновременные движения руками, сидя на гимнастической скамейке, повороты и наклоны туловища. Выполняют подлезания под препятствия (обруч, барьер) на животе, на четвереньках. Передвигаются на четвереньках по полу по кругу на скорость.

			Соблюдают правила игр.
38.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазанье. Подвижные игры «Быстро по местам», «Вызов номеров».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Выполняют подлезания под препятствия (обруч, барьер) на животе, на четвереньках. Передвигаются на четвереньках по полу по кругу на скорость. Соблюдают правила игр.
39.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазанье по гимнастической стенке (в стороны), вис на рейке. Подвижные игры «Вызов номеров», «Воробы и вороны».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Передвигаются на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Соблюдают правила игр.
40.		Лазанье по гимнастической стенке (в стороны, вверх, вниз), вис на рейке. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».	Передвигаются на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Выполняют группировку лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Соблюдают правила игр.
41.		Лазанье. Висы. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Пятнашки».	Передвигаются на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Меняют рейки, стоя в упоре на гимнастической стенке. Выполняют группировку лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Соблюдают правила игр.
42.		Корригирующие упражнения с малыми мячами. Лазанье. Висы. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	Выполняют упражнения с малыми мячами. Выполняют перелезание через препятствия (гимнастическая скамейка, маты). Меняют рейки, стоя в упоре на гимнастической стенке. Соблюдают правила игр.
43.		Корригирующие упражнения с малыми мячами. Перелезание через препятствия. Висы. Подвижная игра «Удочка», полоса препятствий.	Выполняют упражнения с малыми мячами. Выполняют перелезание через препятствия (гимнастическая скамейка, маты). Выполняют в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Соблюдают правила игры, правила преодоления полосы препятствий.
44.		Упражнения на формирование правильной	Выполняют упражнения на

		осанки в и. п. лёжа на спине, животе. Перенос и передача предметов. Подвижная игра «Удочка», полоса препятствий.	формирование правильной осанки в и. п. лёжа на спине, животе. Переносят и передают предметы (в колонне, в шеренге). Соблюдают правила игры, правила преодоления полосы препятствий.
45.		Упражнения на формирование правильной осанки в и. п. лёжа на спине, животе. Перенос и передача предметов. Подвижные игры «Мяч соседу», «Летает – не летает».	Выполняют упражнения на формирование правильной осанки в и. п. лёжа на спине, животе. Переносят и передают предметы (в колонне, в шеренге). Соблюдают правила игр.
46.		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Прыжки. Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка».	Выполняют упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняют прыжки в глубину с высоты 50 – 60 см. Соблюдают правила игр.
47.		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Прыжки. Подвижные игры «Прыжок за прыжком», «Запрещённое движение».	Выполняют упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняют прыжки в глубину с высоты 50 – 60 см. Соблюдают правила игр.
48.		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Транспортировка лыжного инвентаря. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Метко в цель».	Изучают правила поведения на уроках лыжной подготовки. Узнают лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Учатся переносить лыжный инвентарь. Соблюдают правила игр.
49.		Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Транспортировка лыжного инвентаря. Подвижные игры «Мяч среднему», «Волк во рву», «Море волнуется».	Получают сведения об одежде и обуви лыжника. Учатся переносить лыжный инвентарь. Тренируются в последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Соблюдают правила игр.
50.		Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Шаговые движения на месте. Подвижные игры «Лиса и овцы», «Не давай мяча водящему», «Летает – не летает».	Получают элементарные сведения о ходьбе и передвижении на лыжах. Тренируются в последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Стоят на параллельно лежащих лыжах. Выполняют ступающие шаги на месте. Соблюдают правила игр.
51.		Соблюдение последовательности действий при подъёме после падения из положения «лёжа на	Выполняют последовательность действий при подъёме после

		боку». Стояние на параллельно лежащих лыжах. Шаговые движения на месте. Подвижные игры «Метко в цель», «Хитрая лиса», «Запрещённое движение».	падения из положения «лёжа на боку». Стоят на параллельно лежащих лыжах. Выполняют ступающие шаги на месте. Соблюдают правила игр.
52.		Транспортировка лыжного инвентаря. Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом.	Переносят лыжный инвентарь. Ходят на месте с подниманием носков лыж. Ходят приставным шагом.
53.		Транспортировка лыжного инвентаря. Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом.	Переносят лыжный инвентарь. Ходят на месте с подниманием носков лыж. Ходят приставным шагом. Ходят ступающим шагом.
54.		Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж).	Ходят на месте с подниманием носков лыж. Ходят приставным шагом. Ходят ступающим шагом. Поворачиваются, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж).
55.		Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток и носков лыж).	Ходят на месте с подниманием носков лыж. Ходят приставным шагом. Ходят ступающим шагом. Поворачиваются, стоя на лыжах (вокруг пяток и носков лыж).
56.		Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба скользящим шагом. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток и носков лыж). Подвижная игра «В гости к Деду Морозу».	Ходят на месте с подниманием носков лыж. Ходят приставным шагом. Ходят ступающим и скользящим шагом. Поворачиваются, стоя на лыжах (вокруг пяток и носков лыж). Соблюдают правила игры.
57.		Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба скользящим шагом. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток и носков лыж). Прогулка на лыжах.	Ходят на месте с подниманием носков лыж. Ходят приставным шагом. Ходят ступающим и скользящим шагом. Поворачиваются, стоя на лыжах (вокруг пяток и носков лыж). Передвигаются на лыжах на определённое расстояние.
58.		Ходьба на месте с подниманием носков лыж, ходьба приставным шагом. Ходьба скользящим шагом. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток и носков лыж). Передвижение на лыжах до 600 м за урок.	Ходят на месте с подниманием носков лыж. Ходят приставным шагом. Ходят скользящим шагом. Поворачиваются, стоя на лыжах (вокруг пяток и носков лыж). Передвигаются на лыжах до 600 м за урок.
59.		Прогулка на лыжах с целью закрепления ходьбы скользящим шагом, поворотов на лыжах.	Передвигаются на лыжах на определённое расстояние, закрепляют умение ходить скользящим шагом, поворачиваются на лыжах.

60.		Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Карусели», «Салки маршем».	Выполняют простой комплекс упражнений со скакалками. Выполняют кувырок вперёд по наклонному мату. Соблюдают правила игры.
61.		Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Карусели», «Салки маршем».	Выполняют простой комплекс упражнений со скакалками. Выполняют кувырок вперёд по наклонному мату. Выполняют стойку на лопатках, согнув ноги. Соблюдают правила игры.
62.		Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Море волнуется», «Вызов номеров».	Выполняют простой комплекс упражнений со скакалками. Выполняют кувырок вперёд по наклонному мату. Выполняют стойку на лопатках, согнув ноги. Соблюдают правила игры.
63.		Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Что изменилось?», «Быстрые тройки».	Выполняют простой комплекс упражнений со скакалками. Выполняют кувырок вперёд по наклонному мату. Выполняют стойку на лопатках, согнув ноги. Соблюдают правила игр.
64.		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег. Челночный бег. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Кошка и мышки».	Ходят, перешагивая через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бегут на месте с высоким подниманием бедра. Бегут челночный бег. Соблюдают правила игр.
65.		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Гуси – лебеди».	Ходят, перешагивая через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бегут на месте с высоким подниманием бедра. Бегут челночный бег. Прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Соблюдают правила игр.
66.		Бег Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Кошка и мышки».	Бегут с преодолением простейших препятствий (подлезание под сетку, обегание стойки). Перепрыгивают через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Соблюдают правила игр.

67.		Бег. Прыжки. Подвижные игры «Запомни порядок», «Волк во рву».	Бегут с преодолением простейших препятствий (подлезание под сетку, обегание стойки). Перепрыгивают через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Соблюдают правила игр.
68.		Бег. Прыжки. Подвижные игры «Кого называли – тот и ловит», «Летает – не летает», «Хитрая лиса».	Выполняют бег в чередовании с ходьбой, прыгают в длину с места. Прыгают на одной ноге на месте с продвижением вперед, в стороны. Соблюдают правила игр.
69.		Бег. Передача предметов. Подвижные игры «Догони мяч», «Запрещённое движение».	Бегают с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Принимают и передают мячи, флажки, палки в шеренге, по кругу, в колонне. Соблюдают правила игр.
70.		Бег. Передача предметов. Подвижные игры «Мяч соседу», «Пустое место».	Перебегают группами и по одному. Принимают и передают мячи, флажки, палки в шеренге, по кругу, в колонне. Соблюдают правила игр.
71.		Бег. Метание. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Кошка и мышки».	Перебегают группами и по одному. Метают мячи с места в цель левой и правой руками. Соблюдают правила игр.
72.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Светофор».	Чередуют бег и ходьбу. Метают мячи с места в цель левой и правой руками. Соблюдают правила игр.
73.		Бег. Броски и ловля. Подвижные игры «Кого называли – тот и ловит», «запомни порядок».	Бегают в колонне за учителем в заданном направлении. Бросают и ловят волейбольные мячи. Бросают набивной мяч (1 кг), сидя двумя руками из-за головы. Соблюдают правила игр.
74.		Бег. Броски и ловля. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Летает – не летает».	Бегают в колонне за учителем в заданном направлении. Бросают и ловят волейбольные мячи. Бросают набивной мяч (1 кг), сидя двумя руками из-за головы. Соблюдают правила игр.

75.		Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазанье. Подвижные игры «Запомни порядок», «Вызов номеров», «Волк во рву».	Соблюдают правила безопасности на уроках гимнастики. Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазят по гимнастической стенке в стороны, вверх, вниз. Соблюдают правила игр.
76.		Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазанье. Подвижные игры «Летает – не летает», «Удочка», «Быстрые тройки».	Соблюдают правила безопасности на уроках гимнастики. Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазят по гимнастической стенке в стороны, вверх, вниз. Соблюдают правила игр.
77.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазанье. Висы. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Воробьи и вороны», «Салки с бегом».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Выполняют произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Сгибают и разгибают ноги в висе на гимнастической стенке. Соблюдают правила игр.
78.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Равновесие. Висы. Подвижные игры «Светофор», «Космонавты», «Волк во рву».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Ходят по гимнастической скамейке с предметами (мяч, флажки), с махом ногой и хлопком под ногой, в полуприседе. Сгибают и разгибают ноги в висе на гимнастической стенке. Соблюдают правила игр.
79.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Равновесие. Висы. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Летает – не летает», «Море волнуется».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Ходят по гимнастической скамейке с предметами (мяч, флажки), с махом ногой и хлопком под ногой, в полуприседе. Кружатся на гимнастической скамейке на месте и в движении, с перешагиванием через предметы. Выполняют упор на

			гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Соблюдают правила игр.
80.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Равновесие. Висы. Подвижные игры «Переход через ущелье», «Быстрые тройки».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Ходят по гимнастической скамейке с предметами (мяч, флажки), с махом ногой и хлопком под ногой, в полуприседе. Кружатся на гимнастической скамейке на месте и в движении, с перешагиванием через предметы. Выполняют упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Соблюдают правила игр.
81.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижные игры «Удочка», «Совушка», «Салки с прыжками».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Выполняют упражнения для укрепления мышц туловищ в и. п. лёжа на спине, животе, стоя на четвереньках. Соблюдают правила игр. .
82.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц стопы. Перелезание через препятствия. Подвижные игры «Светофор», «Пчёлки», «Совушка».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Выполняют специальные упражнения для укрепления мышц стопы. Перелезают через препятствия. Соблюдают правила игр.
83.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для укрепления мышц стопы. Перелезание через препятствия. Полоса препятствий.	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Выполняют специальные упражнения для укрепления мышц стопы. Лазят в обруч, ползают по гимнастической скамейке на животе. Преодолевают полосу препятствий.
84.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на формирование правильной осанки. Полоса препятствий.	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Выполняют специальные упражнения на формирование правильной осанки, стоя у гимнастической стенки в сочетании с дыхательными

			упражнениями. Преодолевают полосу препятствий.
85.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Упражнения на формирование правильной осанки. Равновесие. Подвижные игры «Приглашение», «Слушай сигнал», «Гуси - лебеди».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Выполняют специальные упражнения на формирование правильной осанки, стоя у гимнастической стенки в сочетании с дыхательными упражнениями. Ходят по полу по начерченной линии. Соблюдают правила игр.
86.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Равновесие. Лазанье. Подвижные игры «Приглашение», «Кот и котята», «Совушка».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Выполняют специальные упражнения на формирование правильной осанки, стоя у гимнастической стенки в сочетании с дыхательными упражнениями. Ходят с перешагиванием через предметы (3 – 3 предмета). Передвигаются на четвереньках по коридору шириной 20 – 25 см, по гимнастической скамейке. Соблюдают правила игр.
87.		ОР и корригирующие упражнения со скакалкой. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Космонавты», «Слушай сигнал».	Выполняют простые упражнения со скакалками. Выполняют кувырок вперёд по наклонному мату, стойку на лопатках, согнув ноги. Соблюдают правила игр.
88.		ОР и корригирующие упражнения со скакалкой. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Космонавты», «Летает – не летает», «Море волнуется».	Выполняют простые упражнения со скакалками. Выполняют кувырок вперёд по наклонному мату, стойку на лопатках, согнув ноги. Соблюдают правила игр.
89.		ОР и корригирующие упражнения со скакалкой. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Карусели», «Светофор».	Выполняют простые упражнения со скакалками. Выполняют кувырок вперёд по наклонному мату, стойку на лопатках, согнув ноги. Соблюдают правила игр.
90.		Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки.	Соблюдают правила безопасности. Ходят и бегут, сохраняя правильную осанку. Бегут медленно в колонне за

		Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Запомни порядок», «Прыжок за прыжком».	учителем с изменением направлений. Прыгают на одной и двух ногах на месте и продвигаясь вперёд. Соблюдают правила игр.
91.		Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «У медведя во бору», «Летает – не летает».	Соблюдают правила безопасности. Ходят и бегут, сохраняя правильную осанку. Бегут медленно до 2 минут. Прыгают на одной и двух ногах на месте и продвигаясь вперёд. Выполняют прыжок в длину с места. Соблюдают правила игр.
92.		Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Светофор», «Воробьи и вороны», «Прыгающие воробушки».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом, перебежки группами и по одному. Прыгают на одной и двух ногах на месте и продвигаясь вперёд. Соблюдают правила игр.
93.		Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Быстро по местам», «Совушка», «Вызов номеров».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом, перебежки группами и по одному. Прыгают на одной и двух ногах на месте и продвигаясь вперёд. Выполняют прыжки в длину с шага. Соблюдают правила игр.
94.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Слушай сигнал», «Удочка».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом, перебежки группами и по одному. Бегут челночный бег. Метают малый мяч с места на дальность . Соблюдают правила игр.
95.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Догони мяч», «Мяч соседу», «Совушка».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом. Бегут, преодолевая простейшие препятствия. Метают малый мяч с места на дальность. Соблюдают правила игр.
96.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Догони мяч», «Пустое место».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом. Бегают наперегонки. Бегут челночный бег. Метают малый мяч с места правой и левой рукой. Соблюдают правила игр.
97.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Слушай сигнал», «Пустое место».	Бегут на скорость отрезок 30 метров. Метают малый мяч в цель правой и левой рукой. Соблюдают правила игр.
98.		Ходьба и бег. Метание.	Бегут медленно в равномерном темпе. Бегут на скорость отрезок

		Подвижные игры «Мяч среднему», «Светофор», «Метко в цель».	30 метров. Метают малый мяч в цель правой и левой рукой. Соблюдают правила игр.
99.		Ходьба и бег. Метание. Эстафеты с бегом и прыжками.	Бегают медленно в равномерном темпе. Бегают на скорость отрезок 30 метров. Метают малый мяч в цель правой и левой рукой. Соблюдают правила эстафет.
100		Ходьба и бег. Прыжки. Эстафеты с бегом и метанием.	Бегут медленно в равномерном темпе. Бегают на скорость отрезок 30 метров. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега (3 – 4 м). Соблюдают правила эстафет.
101		Ходьба и бег. Прыжки. Эстафеты с прыжками и метанием.	Бегают с преодолением простейших препятствий. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега (3 – 4 м). Соблюдают правила эстафет.
102		Итоговый урок – соревнование «Физкультуру любить – здоровым быть!»	Соблюдают правила игр – соревнований. Демонстрируют умения, навыки, двигательные качества.

Календарно - тематическое планирование

3 класс

№п.п.	Дата	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся
1.		Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры, «Быстро по местам», «Пятнашки с бегом».	Соблюдают правила безопасного поведения в спортзале. Принимают основную стойку, стойку «ноги на ширине плеч», ходят ровным шагом, на носках, пятках. Строятся в шеренгу. Бегают в медленном темпе. Соблюдают правила игр.
2.		Понятия: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».	Формируют понятия: колонна, шеренга, круг. Строятся в одну шеренгу. Выполняют команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Ходят на носках, пятках захлёстывая голень. Бегают в медленном темпе. Соблюдают правила игр.
3.		Построения и перестроения: построения в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Ходьба. Бег. Подвижные игры «Точный прыжок», «Вызов номеров».	Усваивают информацию о необходимости соблюдения чистоты одежды и обуви. Строятся в колонну по одному, ходят в колонне по одному, строятся в шеренгу. Бегают в чередовании с ходьбой до 100 метров. Выполняют команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Бегают в медленном темпе. Выполняют прыжки на с ноги на ногу с продвижением вперёд.. Соблюдают правила игр.
4.		Закрепление понятий: колонна, шеренга, круг. Построения и перестроения: построения в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Пустое место».	Строятся в колонну по одному, ходят в колонне по одному, строятся в шеренгу. Бегают на скорость до 40 метров. Выполняют упражнения, не задерживая дыхания (движения головой, повороты туловища). Соблюдают правила игр.
5.		Значение физических упражнений для здоровья человека. Построения и перестроения. общеразвивающие упражнения без предметов. Бег. Подвижные игры «Пятнашки с прыжками», «Мяч - соседу».	Усваивают информацию о пользе физических упражнений для здоровья человека. Выполняют повороты на месте (направо, налево) под счёт. Выполняют упражнения плечами, не задерживая дыхания (движения головой, повороты туловища, наклоны туловища).

			Бегают на скорость до 40 метров. Соблюдают правила игр.
6.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Ходьба. Бег. Подвижные игры «Мяч - соседу», «К своим флажкам».	Ходят в колонне по одному, бегают в колонне. Ходят с контролем и без контроля зрения. Выполняют упражнения для укрепления и развития мышц кистей рук. Бегают на скорость до 40 метров. Знакомятся с понятием эстафетный бег. Соблюдают правила игр.
7.		Беседа на тему «Значение физических упражнений для здоровья человека». Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Два сигнала», «Шишки, жёлуди, орехи».	Ходят в колонне по одному, бегают в колонне. Ходят с контролем и без контроля зрения. Бегают в чередовании с ходьбой до 100 метров, бегают встречную эстафету. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега. Соблюдают правила игр.
8.		Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Точный прыжок», «Вызов номеров».	Ходят в колонне по одному, бегают в колонне. Ходят с контролем и без контроля зрения. Бегают в чередовании с ходьбой до 100 метров, бегают встречную эстафету. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега. Соблюдают правила игр.
9.		Понятия о предварительной и исполнительной командах. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Самые сильные».	Ходят в колонне по одному, бегают в колонне. Ходят с контролем и без контроля зрения. Бегают в чередовании с ходьбой до 100 метров, бегают встречную эстафету. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега. Соблюдают правила игр.
10.		Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Два сигнала», «Шишки, жёлуди, орехи».	Ходят в колонне по одному, бегают в колонне. Ходят с контролем и без контроля зрения. Выполняют команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Бегают в медленном темпе, выполняют челночный бег. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега. Соблюдают правила игр.
11.		Построения и перестроения. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Запрещённое движение», «К	Ходят в колонне по одному, бегают в колонне. Ходят с контролем и без контроля зрения. Выполняют

		своим флажкам».	команды: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Бегают в медленном темпе, выполняют челночный бег. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега. Соблюдают правила игр.
12.		Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Построения и перестроения. Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Попади в цель », «Пятнашки маршем».	Соблюдают правила безопасного поведения в спортзале. Выполняют команду «Класс, стой!». Ходят, преодолевая препятствия, бегают в умеренном темпе. Бегают на скорость до 40 м. Метают малый мяч левой, правой рукой на дальность. Соблюдают правила игр.
13.		Построения и перестроения. Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Шишки, жёлуди, орехи», «Зоркий глаз».	Выполняют команду «Класс, стой!». Ходят, преодолевая препятствия, бегают в умеренном темпе. Бегают на скорость до 40 м. Метают малый мяч левой, правой рукой на дальность. Соблюдают правила игр.
14.		Построения и перестроения. Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Мяч среднему», «Космонавты».	Перестраиваются в круг по разметке. Перестраиваются из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Ходят, высоко поднимая бедро, приставным шагом, в полуприседе. Метают малый мяч на дальность. Соблюдают правила игр.
15.		Беседа на тему «Опрятность, аккуратность». Построения и перестроения. Прыжки. Броски, ловля. Подвижные игры «Попади в цель», «К своим флажкам».	Перестраиваются из колонны по одному в колонну по два. Размыкаются и смыкаются приставными шагами. Выполняют эстафетный бег. Метают малый мяч в цель. Соблюдают правила игр.
16.		Построения и перестроения. Прыжки. Броски, ловля. Подвижные игры «Попади в цель», «Мяч среднему».	Перестраиваются из колонны по одному в колонну по два. Размыкаются и смыкаются приставными шагами. Выполняют эстафетный бег. Метают малый мяч в цель. Соблюдают правила игр.
17.		Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Кто дальше бросит!»,	Преодолевают препятствия при ходьбе, бегают с высоким подниманием бедра,

		«Пчёлки».	захлестыванием голени. Передают предметы в шеренге (по кругу, в колонне). Бросают большой мяч двумя руками из-за головы (в парах). Соблюдают последовательность действий в играх.
18.		Ходьба и бег. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Кто дальше бросит!», «Быстрые тройки».	Ходят с изменением темпа движения, бегают с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени. Бросают большой мяч двумя руками из-за головы (в парах). Выполняют различные виды ходьбы, преодолевают препятствия, выполняют бег в чередовании с ходьбой. Соблюдают правила игр.
19.		Ходьба и бег. Броски, ловля, метание, передача предметов. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Два сигнала».	Ходят с изменением темпа движения, бегают прыжками с ноги на ногу, с изменением направлений. Бегают с преодолением простейших препятствий. Бросают большой мяч двумя руками из-за головы (в парах). Соблюдают правила игр.
20.		Построения и перестроения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Броски, ловля, метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Космонавты».	Перестраиваются из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Выполняют упражнения в порядке постепенного нарастания нагрузки, не задерживая дыхания. Сбивают предметы большим мячом, метают в цель. Соблюдают правила игр.
21.		Построения и перестроения. Ходьба и бег. Передача предметов и переноска груза. Подвижные игры «Охотники и утки», «Запрещённое движение».	Перестраиваются из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Выполняют действия имитационного характера, выполняют бег медленно в чередовании с ходьбой, играют в игры с перебежками. Передают и переносят набивные мячи (1 кг). Соблюдают правила игр.
22.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки. Передача предметов и переноска груза (набивные мячи 1 кг, кегли). Подвижные игры «Охотники и утки», «Отгадай по голосу».	Поворачиваются на месте в разные стороны по ориентирам. Выполняют расчёт по порядку. Принимают правильную осанку в различных исходных положениях по инструкции учителя. Выполняют

			упражнения в порядке постепенного нарастания нагрузки, не задерживая дыхания. Выполняют прыжки, перепрыгивая через ориентир. Передают предметы и переносят груз. Соблюдают правила игр.
23.		Беседа на тему «Правила утренней гигиены и их значение для человека». Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Прыжки. Подвижные игры «Удочка», «Отгадай по голосу».	Выполняют общеразвивающие упражнения без предметов. Выполняют прыжки с шага. Выполняют челночный бег. Соблюдают правила игр.
24.		Правила поведения на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запомни порядок», «Вызов номеров».	Соблюдают правила поведения на уроках гимнастики. Выполняют основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Ходят по гимнастической скамейке на носках, с высоким подниманием колен, с хлопками в ладони под поднятой прямой ногой. Соблюдают правила игр.
25.		Одежда и обувь гимнаста. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Ходьба по гимнастической скамейке. Равновесие. Подвижные игры «Летает – не летает», «Быстрые тройки».	Получают элементарные сведения об одежде и обуви гимнаста. Ходят в колонне по одному, по двое. Выполняют простой комплекс ОРУ с флажками. Выполняют стойку на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук на гимнастической скамейке. Соблюдают правила игр.
26.		Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Равновесие. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	Получают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Размыкаются на вытянутые руки вперёд (в стороны). Выполняют простой комплекс ОРУ с флажками. Выполняют стойку на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук на гимнастической скамейке. Кружатся на гимнастической скамейке на месте и в движении. Соблюдают правила игр.
27.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. Подвижные игры «Летает – не летает», «Часовые и разведчики».	Строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Выполняют простой комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Ходят по гимнастической

			скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки. Соблюдают правила игр.
28.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Равновесие. Подвижные игры «Космонавты», «Море волнуется».	Строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Выполняют простой комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Ходят по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки. Соблюдают правила игр.
29.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Разучивание комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вот так позы», «Салки маршем».	Строятся в одну шеренгу, перестраиваются из шеренги в круг. Разучивают и выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Ходят по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа. Разучивают комбинацию (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Соблюдают правила игр.
30.		Построения и перестроения. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Выполнение комбинации (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Верёвочный круг», «У медведя во бору».	Повороты по ориентирам. Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Выполняют комбинацию (3 – 4 упр.) на гимнастической скамейке. Соблюдают правила игр.
31.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Переход через ущелье», «Два сигнала».	Выполняют упражнения с мячом. Ходят по наклонной гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, сохраняя равновесие. Соблюдают правила игр.
32.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Переход через ущелье».	Выполняют упражнения с мячом. Ходят по наклонной гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, сохраняя равновесие. Ходят по полу по начертанной линии. Соблюдают правила игр.
33.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с мячами среднего размера. Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье.	Выполняют упражнения с мячом. Стоят у гимнастической стенки, выполняют отведение рук в стороны, поднимают вверх и возвращаются в и. п.;

		Подвижные игры «Быстрые тройки», «Волк во рву».	выполняют поочерёдное поднимание ног вперёд, отведение в стороны. Лазят по гимнастической стенке вверх и вниз разнообразным и одноимённым способами. Соблюдают правила игр.
34.		Упражнения на формирование правильной осанки. Лазанье. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Карусели».	Стоят у гимнастической стенки, выполняют отведение рук в стороны, поднимают вверх и возвращаются в и. п.; выполняют поочерёдное поднимание ног вперёд, отведение в стороны. Лазят по наклонной гимнастической стенке одноимённым и разнообразным способом. Соблюдают правила игр.
35.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам».	Выполняют одновременные движения руками, сидя на гимнастической скамейке, повороты и наклоны туловища. Лазят по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Соблюдают правила игр.
36.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Салки с прыжками», «Море волнуется».	Выполняют одновременные движения руками, сидя на гимнастической скамейке, повороты и наклоны туловища. Лазят по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Соблюдают правила игр.
37.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения на гимнастической скамейке. Лазанье. Подвижные игры «Кого называли, тот и ловит», «Салки с бегом».	Выполняют одновременные движения руками, сидя на гимнастической скамейке, повороты и наклоны туловища. Выполняют подлезания под препятствия (обруч, барьер) на животе, на четвереньках. Передвигаются на четвереньках по полу по кругу на скорость. Соблюдают правила игр.
38.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Лазанье. Подвижные игры «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Пятнашки маршем».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Выполняют подлезания под препятствия (обруч, барьер) на животе, на четвереньках. Передвигаются на четвереньках по полу по кругу на скорость. Соблюдают правила игр.
39.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Пролезание сквозь гимнастические обручи, вис на рейке.	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Пролезают

		Подвижные игры «Два сигнала», «Воробы и вороны».	сквозь гимнастические обручи, висят на гимнастической стенке на согнутых руках. Соблюдают правила игр.
40.		Лазанье по гимнастической стенке (в стороны, вверх, вниз), вис на рейке. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Подвижные игры «Запрещённое движение», «Волк во рву».	Передвигаются на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Выполняют группировку лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Соблюдают правила игр.
41.		Лазанье. Висы. Группировка лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Пятнашки».	Передвигаются на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий. Меняют рейки, стоя в упоре на гимнастической стенке. Выполняют группировку лёжа на спине, в упоре стоя на коленях, перекаты в положении лёжа в разные стороны. Соблюдают правила игр.
42.		Корректирующие упражнения с малыми мячами. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Запомни порядок», «Космонавты».	Выполняют упражнения с малыми мячами. Выполняют из положения лёжа на спине «мостик». Выполняют 1-3 кувырка вперёд (строго индивидуально). Соблюдают правила игр.
43.		Корректирующие упражнения с малыми мячами. Элементы акробатических упражнений. Подвижная игра «Быстрые тройки», «Светофор».	Выполняют упражнения с малыми мячами. Выполняют из положения лёжа на спине «мостик». Выполняют 1-3 кувырка вперёд (строго индивидуально). Соблюдают правила игр.
44.		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Элементы акробатических упражнений. Перенос и передача предметов. Подвижная игра «Удочка», «Мяч соседу».	Выполняют упражнения с набивными мячами. Выполняют из положения лёжа на спине «мостик». Выполняют 1-3 кувырка вперёд (строго индивидуально). Переносят и передают предметы (в колонне, в шеренге). Соблюдают правила игр.
45.		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Перенос и передача предметов. Полоса препятствий.	Выполняют упражнения с набивными мячами. Переносят и передают предметы (в колонне, в шеренге). Преодолевают полосу препятствий.
46.		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Опорные прыжки.	Выполняют упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняют прыжки в

		Полоса препятствий.	глубину с высоты 50 – 60 см., выполняют прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Преодолевают полосу препятствий.
47.		Общеразвивающие упражнения с набивными мячами. Опорные прыжки. Полоса препятствий.	Выполняют упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняют прыжки в глубину с высоты 50 – 60 см., выполняют прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Преодолевают полосу препятствий.
48.		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Транспортировка лыжного инвентаря. Подвижные игры «Вот так карусель!», «Метко в цель».	Изучают правила поведения на уроках лыжной подготовки. Узнают лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки). Правильно переносят лыжный инвентарь. Соблюдают правила игр.
49.		Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Транспортировка лыжного инвентаря. Ступающий и скользящий шаг. Подвижная игра «Лучшие стрелки».	Получают сведения об одежде и обуви лыжника. Учатся переносить лыжный инвентарь. Тренируются в последовательности действий при креплении ботинок к лыжам. Передвигаются по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом. Соблюдают правила игры.
50.		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Ступающий и скользящий шаг. Подвижная игра «Вот так карусель!».	Выполняют строевые команды с лыжами и на лыжах. Передвигаются по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом. Соблюдают правила игры.
51.		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Ступающий и скользящий шаг. Подвижная игра «Снегурочка».	Выполняют строевые команды с лыжами и на лыжах. Передвигаются по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом. Передвигаются по лыжне (до 600 метров за урок). Соблюдают правила игры.
52.		Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Скользящий шаг. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Подвижная игра «Снегурочка».	Выполняют строевые команды с лыжами и на лыжах. Передвигаются по учебной лыжне ступающим и скользящим шагом. Поднимаются ступающим шагом на склон, спускаются с

			горки в основной стойке. Передвигаются по лыжне (до 600 метров за урок). Соблюдают правила игры.
53.		Беседа на тему «Значение и основные правила закаливания». Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд. Скользкий шаг. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Подвижная игра «Лучшие стрелки».	Выполняют строевые команды с лыжами и на лыжах. Передвигаются по учебной лыжне ступающим и скользким шагом. Поднимаются ступающим шагом на склон, спускаются с горки в основной стойке. Передвигаются по лыжне (до 800 метров за урок). Соблюдают правила игры.
54.		Выполнение команд. Скользкий шаг. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж). Подвижная игра «Снежком по мячу».	Поворачиваются, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж). Выполняют строевые команды с лыжами и на лыжах. Передвигаются по учебной лыжне ступающим и скользким шагом. Поднимаются ступающим шагом на склон, спускаются с горки в основной стойке. Передвигаются по лыжне (до 800 метров за урок). Соблюдают правила игры.
55.		Выполнение команд. Скользкий шаг. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж). Подвижная игра «Вот так карусель».	Поворачиваются, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж). Выполняют строевые команды с лыжами и на лыжах. Передвигаются по учебной лыжне ступающим и скользким шагом. Поднимаются ступающим шагом на склон, спускаются с горки в основной стойке. Передвигаются по лыжне (до 800 метров за урок). Соблюдают правила игры.
56.		Выполнение команд. Скользкий шаг. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной и средней стойке. Повороты, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж). Подвижная игра «Вот так карусель».	Поворачиваются, стоя на лыжах (вокруг пяток лыж). Выполняют строевые команды с лыжами и на лыжах. Передвигаются по учебной лыжне ступающим и скользким шагом. Поднимаются ступающим шагом на склон, спускаются с горки в основной и средней стойке. Передвигаются по лыжне (до 800 метров за урок).

			Соблюдают правила игры.
57.		Закрепление передвижения по учебной лыжне скользящим шагом. Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной и средней стойке. Подвижная игра «Крепость».	Поднимаются ступающим шагом на склон, спускаются с горки в основной и средней стойке. Передвигаются по лыжне (до 800 метров за урок). Соблюдают правила игры.
58.		Совершенствование спусков и подъёмов. Ходьба скользящим шагом. Передвижение на лыжах до 800 м за урок.	Поднимаются ступающим шагом на склон, спускаются с горки в основной и средней стойке. Передвигаются по лыжне (до 800 метров за урок).
59.		Прогулка на лыжах с целью закрепления ходьбы скользящим шагом, поворотов на лыжах, спусков и подъёмов.	Передвигаются на лыжах на определённое расстояние, закрепляют умение ходить скользящим шагом, поворачиваются на лыжах, выполняют спуски и подъёмы.
60.		Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Быстрые тройки», «Запрещённое движение».	Выполняют простой комплекс упражнений со скакалками. Выполняют кувырок вперёд по наклонному мату. Соблюдают правила игр.
61.		Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Элементы акробатических упражнений. Подвижные игры «Самые сильные», «Светофор».	Выполняют простой комплекс упражнений со скакалками. Выполняют стойку на лопатках, согнув ноги, «мостик». Соблюдают правила игр.
62.		Комплекс ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Совершенствование акробатических упражнений. Подвижные игры «Море волнуется», «Вызов номеров».	Выполняют простой комплекс упражнений со скакалками. Выполняют кувырок вперёд по наклонному мату. Выполняют стойку на лопатках, согнув ноги. Соблюдают правила игр.
63.		Совершенствование ОР и корригирующих упражнений со скакалками. Простая комбинация акробатических упражнений (3-4 упражнения) Подвижные игры «Что изменилось?», «Быстрые тройки».	Выполняют простой комплекс упражнений со скакалками. Выполняют связку из акробатических упражнений, включая равновесия, кувырки, стойки.. Соблюдают правила игр.
64.		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег. Челночный бег. Прыжки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Попрыгунчики-воробушки».	Ходят, перешагивая через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бегут на месте с высоким подниманием бедра. Бегут челночный бег. Прыгают с ноги на ногу с продвижением вперёд.

			Соблюдают правила игр.
65.		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Челночный бег. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Подвижные игры «Удочка», «Светофор».	Ходят, перешагивая через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бегут на месте с высоким подниманием бедра. Бегут челночный бег. Прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Соблюдают правила игр.
66.		Бег Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Два сигнала».	Бегут с преодолением простейших препятствий (подлезание под сетку, обегание стойки). Перепрыгивают через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Соблюдают правила игр.
67.		Бег. Прыжки. Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Третий лишний».	Бегут с преодолением простейших препятствий (подлезание под сетку, обегание стойки). Выполняют эстафетный бег (встречная эстафета). Перепрыгивают через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Соблюдают правила игр.
68.		Бег. Закрепление прыжков. Подвижные игры «Кого называли – тот и ловит», «Удочка».	Выполняют бег в чередовании с ходьбой, прыгают в длину с места. Прыгают на одной ноге на месте с продвижением вперед, в стороны. Соблюдают правила игр.
69.		Бег. Передача предметов. Подвижные игры «Догони мяч», «Два сигнала».	Бегают с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Принимают и передают мячи, флажки, палки в шеренге, по кругу, в колонне. Соблюдают правила игр.
70.		Бег. Передача предметов. Эстафеты с передачей предметов.	Перебегают группами и по одному. Принимают и передают мячи, флажки, палки в шеренге, по кругу, в колонне. Соблюдают правила эстафет.

71.		Бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Мяч среднему».	Перебегают группами и по одному. Метают мячи с места в цель левой и правой руками. Соблюдают правила игр.
72.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Фигуры».	Чередуют бег и ходьбу. Метают мячи с места в цель левой и правой руками в баскетбольный щит. Соблюдают правила игр.
73.		Бег. Броски и ловля. Подвижные игры «Кого называли – тот и ловит», «Море волнуется».	Выполняют эстафетный бег. Бросают и ловят волейбольные мячи. Бросают набивной мяч (1 кг), сидя двумя руками из-за головы. Соблюдают правила игр.
74.		Бег. Броски и ловля. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Пятнашки маршем».	Выполняют эстафетный бег. Бросают и ловят волейбольные мячи. Бросают набивной мяч (1 кг), сидя двумя руками из-за головы. Соблюдают правила игр.
75.		Правила безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазанье. Подвижные игры «Светофор», «Вызов номеров», «Волк во рву».	Соблюдают правила безопасности на уроках гимнастики. Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазят по гимнастической стенке в стороны, вверх, вниз. Соблюдают правила игр.
76.		Правила безопасности на уроках гимнастики. Закрепление общеразвивающих и корригирующих упражнения с большими мячами. Лазанье. Подвижные игры «Переход через ущелье», «Мяч соседу».	Соблюдают правила безопасности на уроках гимнастики. Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с большими мячами. Лазят по гимнастической стенке в стороны, вверх, вниз. Соблюдают правила игр.
77.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. Висы. Подвижные игры «Найди предмет», «Воробы и вороны», «Салки с бегом».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Выполняют произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Сгибают и разгибают ноги в висе на гимнастической стенке. Соблюдают правила игр.
78.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Равновесие. Висы. Подвижные игры «Светофор», «Космонавты», «Волк во рву».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми обручами. Ходят по гимнастической скамейке с предметами (мяч, флажки), с махом ног и хлопком под

			ногой, в полуприседе. Сгибают и разгибают ноги в висе на гимнастической стенке. Соблюдают правила игр.
79.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Совершенствование упражнений на равновесие. Висы. Подвижные игры «Мы – солдаты», «Летает – не летает», «Море волнуется».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Ходят по гимнастической скамейке с предметами (мяч, флажки), с махом ногой и хлопком под ногой, в полуприседе. Кружатся на гимнастической скамейке на месте и в движении, с перешагиванием через предметы. Выполняют упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. Соблюдают правила игр.
80.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Опорные прыжки. Висы. Подвижные игры «Переход через ущелье», «Быстрые тройки».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Выполняют прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Выполняют прыжок в глубину из положения приседа. Соблюдают правила игр.
81.		Совершенствование общеразвивающих и корригирующих упражнений с малыми мячами. Упражнения для укрепления мышц туловища. Опорные прыжки. Подвижные игры «Удочка», «Совушка», «Салки с прыжками».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с малыми мячами. Выполняют упражнения для укрепления мышц туловищ в и. п. лёжа на спине, животе, стоя на четвереньках. Выполняют прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Выполняют прыжок в глубину из положения приседа. Соблюдают правила игр. .
82.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Опорные прыжки. Перелезание через препятствия. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Два сигнала».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Выполняют прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Выполняют прыжок в глубину из положения приседа. Перелезают через препятствия. Соблюдают правила игр.
83.		Совершенствование общеразвивающих и корригирующих упражнения с гимнастическими палками.	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками.

		Упражнения для укрепления мышц стопы. Перелезание через препятствия. Полоса препятствий.	Выполняют специальные упражнения для укрепления мышц стопы. Лазят в обруч, ползают по гимнастической скамейке на животе. Преодолевают полосу препятствий.
84.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на формирование правильной осанки. Полоса препятствий.	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с гимнастическими палками. Выполняют специальные упражнения на формирование правильной осанки, стоя у гимнастической стенки в сочетании с дыхательными упражнениями. Преодолевают полосу препятствий.
85.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Упражнения на формирование правильной осанки. Равновесие. Подвижные игры «Приглашение», «Слушай сигнал», «Гуси - лебеди».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Выполняют специальные упражнения на формирование правильной осанки, стоя у гимнастической стенки в сочетании с дыхательными упражнениями. Ходят по полу по начертанной линии. Ходят по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола в положении приседа. Соблюдают правила игр.
86.		Совершенствование общеразвивающих и корригирующих упражнений с флажками. Равновесие. Лазанье. Подвижные игры «Кот и котята», «Море волнуется».	Выполняют общеразвивающие и корригирующие упражнения с флажками. Ходят с перешагиванием через предметы (3 – 3 предмета). Лазят по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 – 30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук. Соблюдают правила игр.
87.		ОР и корригирующие упражнения со скакалкой. Лазанье. Подвижные игры «Космонавты», «Салки с бегом».	Выполняют простые упражнения со скакалками. Лазят по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 – 30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук. Соблюдают правила игр.
88.		Закрепление ОР и корригирующих упражнений со скакалкой. Лазанье. Подвижные игры «Пчёлки», «Фигуры».	Выполняют простые упражнения со скакалками. Лазят по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 – 30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук. Пролазят сквозь гимнастические обручи.

			Соблюдают правила игр.
89.		ОР и корректирующие упражнения со скакалкой. Совершенствование навыков лазанья. Подвижные игры «Часовые и разведчики», «Карусели».	Выполняют простые упражнения со скакалками. Лазят по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно. Соблюдают правила игр.
90.		Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «К своим флажкам».	Соблюдают правила безопасности. Ходят и бегут, сохраняя правильную осанку. Бегут медленно в колонне за направляющим с изменением направлений. Прыгают на одной и двух ногах на месте и продвигаясь вперёд. Соблюдают правила игр.
91.		Правила безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Волк во рву», «Пустое место».	Соблюдают правила безопасности. Ходят и бегут, сохраняя правильную осанку. Бегут медленно до 2 минут. Прыгают на одной и двух ногах на месте и продвигаясь вперёд. Выполняют прыжок в длину с места. Соблюдают правила игр.
92.		Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Два сигнала», «Воробы и вороны».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом, перебежки группами и по одному. Прыгают на одной и двух ногах на месте и продвигаясь вперёд. Выполняют прыжки в длину (место отталкивания не обозначено). Соблюдают правила игр.
93.		Ходьба и бег. Прыжки. Подвижные игры «Пятнашки маршем», «Точный прыжок».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом, перебежки группами и по одному. Выполняют прыжки в длину с шага. Выполняют прыжки в длину (место отталкивания не обозначено). Соблюдают правила игр.
94.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Метко в цель», «Бездомный заяц».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом.. Бегут челночный бег. Метают малый мяч с места на дальность. Соблюдают правила игр.
95.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Совушка».	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом. Бегут, преодолевая простейшие препятствия. Метают малый мяч с места на дальность. Соблюдают правила игр.
96.		Ходьба и бег. Метание.	Выполняют ходьбу в чередовании с бегом. Бегают

		Подвижные игры «Догони мяч», «Пустое место».	наперегонки. Бегут челночный бег. Метают малый мяч с места правой и левой рукой. Соблюдают правила игр.
97.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Слушай сигнал».	Бегут на скорость отрезок 40 метров. Метают малый мяч в цель правой и левой рукой. Соблюдают правила игр.
98.		Ходьба и бег. Метание. Подвижные игры «Салки с прыжками», «Метко в цель».	Бегут медленно в равномерном темпе. Бегут на скорость отрезок 40 метров. Метают малый мяч в цель правой и левой рукой. Соблюдают правила игр.
99.		Ходьба и бег. Метание. Эстафеты с бегом и метанием.	Бегают медленно в равномерном темпе. Бегают на скорость отрезок 40 метров. Метают малый мяч в цель правой и левой рукой. Соблюдают правила эстафет.
100		Ходьба и бег. Прыжки. Эстафеты с бегом и прыжками.	Бегут медленно в равномерном темпе. Бегают на скорость отрезок 50 метров. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега (3 – 4 м). Соблюдают правила эстафет.
101		Ходьба и бег. Прыжки. Эстафеты с прыжками и бегом.	Бегают с преодолением простейших препятствий. Выполняют прыжки в длину с небольшого разбега (3 – 4 м). Соблюдают правила эстафет.
102		Итоговый урок – соревнование «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	Соблюдают правила игр – соревнований. Демонстрируют умения, навыки, двигательные качества.

Материально- техническое обеспечение

1. Нормативные документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599);

- Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

2. Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии

3. Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,

- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

4. Учебно – практическое оборудование:

мячи: набивной 1 кг,
мяч малый (мягкий),
мячи резиновые,
волейбольные;
гимнастическая скамейка;
палка гимнастическая;
скакалка детская;
мат гимнастический;
гантели 1 кг;
обруч пластиковый детский;
флажки;
рулетка измерительная;
лыжи;
палки лыжные;
ботинки лыжные.