

Рассмотрено на
заседании м/о
учителей коррекционно-
развивающего цикла
Протокол № 1 от
29.08 2018г



Рабочая программа по физической культуре

ГБОУ школа-интернат № 3 г.о. Тольятти

Учебный год: 2018 — 2019

Класс: 1 «А»

Количество часов в неделю: 3; в год: 99;

Программа составлена на основе: Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Рабочую программу составил: учитель Дроздова Татьяна Александровна

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету физическая культура для 1 класса (вариант 1) разработана на основе: Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Актуальность. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

6. Коррекцию недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развития и совершенствование волевой сферы.

7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

В связи с выше сказанным определяется цель программы по физической культуре: содействие всестороннему развитию личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их

психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, умений и навыков, навыков здорового и безопасного образа жизни, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации, подготовке к трудовой и бытовой деятельности.

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;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Исходя из этого, **целью рабочей программы** по физической культуре для 1 класса является: формирование основ физической культуры личности. Физическая культура личности как часть общей культуры человека включает мотивационно - ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих **задач**:

1. Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.

2. Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.

3. Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.

4. Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.

5. Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Очевидно, что ни одна из перечисленных задач не может быть решена отдельно от остальных. Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — сфера социальной деятельности, направленная на

сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном годовом учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (I¹) I - IV классе предусмотрено 3 часа в неделю. На прохождение программного материала по физической культуре учебным планом в 1 классе отводится 3 часа в неделю, 99 часов в год. В программу включены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Объем каждого раздела программы рассчитан таким образом, чтобы за определенное количество часов ученики смогли овладеть базовыми учебными

действиями, двигательными умениями и навыками.

Личностные, предметные результаты освоения учебного предмета

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. Рассматривая иерархию результатов освоения учебного предмета физическая культура нужно акцентировать внимание, на том, что в Стандарте ведущее место принадлежит личностным и предметным результатам. Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки. Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия. Перечень личностных результатов, представленных в п. 4.2. Стандарта достаточно обширен, вместе с тем, в одном из пунктов этого перечня сформулированы **личностные результаты**, имеющие непосредственное отношение к физической культуре, а именно: **формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.**

Личностные результаты освоения АООП обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации. Коммуникативные - обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения. Регулятивные - обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций. Познавательные - представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися

содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура согласно п. 4.3. Стандарта должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступные виды спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Предметные результаты освоения АООП подразделяются на два уровня: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

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 счёта 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.

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

Основное содержание учебного предмета

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания в 1 классе является широкое использование подводящих упражнений для освоения двигательных действий при освоении основного содержания разделов программы. Предлагаемые подводящие упражнения составляли основное содержание обучения в 1 подготовительном классе. Таким образом, во-первых, соблюдаются все дидактические принципы физического воспитания, а во-вторых, это дает возможность обучающимся, которые не обучались в 1 дополнительном освоить содержание обучения и 1 дополнительного и 1 класса путем постепенного включения в процесс.

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

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) отводится три урока, при этом необходимо использовать самый разнообразный инвентарь и оборудование.

Коррекционные игры имеют следующую направленность:

- развитие способности ориентирования в пространстве;

- развитие тактильно-кинестетической способности рук;
- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие точности движений, активизация психических процессов:

восприятия, внимания, памяти;

- развитие мелкой моторики рук;
- активизация речевой деятельности.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений, тестирование.

При подборе тестов необходимо исходить из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. Поэтому, необходимо отдавать предпочтение таким тестам, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

Тематическое планирование

№п/п	Раздел	Количество часов
1.	Основы знаний	4
2.	Гимнастика	32
3.	Легкая атлетика	37
4.	Подвижные игры	26
Общее количество часов		99

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

образовательного процесса.

Учебно-методическое 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. Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы).

Материально-техническое обеспечение.

В соответствии с требованиями Стандарта для организации деятельности по физической культуре образовательная организация должна иметь крытые и открытые спортивные сооружения, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование и инвентарь для освоения всех разделов учебного предмета. К оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. В частности, оборудование спортивного зала для освоения программы в 1 подготовительном классе предполагает наличие: гимнастической стенки, гимнастических скамеек разной высоты, каната, обручей разного диаметра, гимнастических матов, мячей резиновых разного диаметра, гантелей, мячей теннисных, гимнастических палок, скакалок, набивных мешочков, мячей набивных, набора для подвижных игр, лент, веревочек и т.д.). Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны

соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Занятия по физической культуре проводятся в спортивном зале, а также на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Техническая характеристика спортивного зала

Спортзал расположен на 2 этаже. Общая площадь – 360 м², 24м длина, 12м ширина. Имеются раздевалки, тренерская, помещение для спортивного инвентаря. Два входа. Пол деревянный палубный. Стены покрыты краской. Окна пластиковые, вертикального расположения, защищенные сеткой. Потолок побеленный белый. Освещение, спортзал оснащен лампами дневного света, защищенными решетками. Температурный воздух в спорт зале колеблется от 15 – 28*С, в зависимости от времени года. Спортзал оборудован: для 1 — 9 классов.

Оборудование спортивного зала.

Баскетбольные щиты (2), шведская стенка (3), гимнастические скамейки (2), волейбольная сетка, стол для настольного тенниса (2), ворота для мини-футбола (2), маты гимнастические (3), коврики гимнастические (12), лыжи (12), спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки и т. д.).

Планируемые результаты освоения предмета

Иметь представление: о режиме дня, гигиенических требованиях к одежде и обуви при занятиях физической культурой, о видах подвижных игр, видах основных движений человека.

Знать: основные правила поведения на уроках физической культуры, технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные команды, правила подвижных игр.

Выполнять: Гимнастические, легкоатлетические упражнения, построения, перестроения, строевые упражнения в ходьбе и беге, общеразвивающие упражнения по показу и по словесной инструкции.

Уметь: играть и взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх.

Список литературы

1. Адаптированная образовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).
2. Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов Теория и методика Физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений 7-е издание – М.: «Академия», 2009.
3. Жуков М. Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических вузов 2-е издание – М.: «Академия», 2004.
4. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М. Спортивные игры – М.: «Академия» 2000 год.
5. Настольная книга учителя физической культуры под ред. Л. Б. Кофмана, М.: «Просвещение», 2000 год.
6. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры под ред. Э. Найминова М.:«Просвещение», 2001 год.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Тема урока	Количество часов	Сроки проведения	Формируемые базовые учебные действия (БУД)	Основные виды деятельности учащихся
1	Знакомство со спортзалом. Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу.	1			Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба в колонне за учителем. Подвижные игры.
2 - 3	Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне. Упражнения в ходьбе. ОРУ	2			Ходьба, бег в колонне за учителем, ходьба с различным положением рук, ходьба парами. ОРУ. Подвижные игры.
4 - 6	Ходьба, бег в колонне. Бег с ускорением. ОРУ.	3		Регулятивные БУД: - определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;	Ходьба, бег в колонне за учителем. Ходьба на носках, на пятках. ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры.
7 - 9	Упражнения в ходьбе. Бег. ОРУ.	3		- проговаривать последовательность действий на уроке;	Ходьба. Бег. Упражнения в ходьбе. Ходьба с остановками по сигналу. ОРУ. Перебежки группами и по одному. Подвижные игры.
10 - 12	ОРУ с предметами. Прыжки. Многоскоки.	3		- учиться высказывать своё предположение (версию);	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на правой левой ноге, на месте, с продвижением вперед, прыжки на двух ногах. Подвижные игры.
13 - 15	ОРУ с предметами. Прыжок в длину с места.	3			ОРУ с кеглями. Прыжок в длину с места. Подвижные игры. ОРУ со скакалкой. Запрыгивания на

16 - 18	ОРУ с предметами. Прыжок в	3		Познавательные БУД:	препятствие 10 — 15см. Подвижные игры.
19 - 21	ОРУ с предметами. Метание набивного мешочка.	3		- отвечать на поставленные учителем вопросы;	ОРУ с мячами. Метание набивного мешочка в стену. Подвижные игры.
22 - 24	Метание м/м в цель.	3		- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;	Метание м/м в цель. Подвижные игры.
2 четверть 1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1		Личностные БУД: - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Подвижные игры.
2 - 3	Строевые упражнения. ОРУ. Ползание.	2		как члена семьи, одноклассника, друга;	Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйся», «смирно». Ходьба, бег в колонне за учителем. ОРУ. Передвижения ползком. Подвижные игры.
4 - 6	Строевые упражнения. Элементы акробатических упражнений.	3		- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;	Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ. Перекаты лежа в различные стороны. Перекаты в группировке. Подвижные игры.
7 - 9	Строевые упражнения. Ползание.	3		- самостоятельность в выполнении учебных заданий,	Размыкание на интервал рук в стороны. Передвижения на четвереньках по коридору 20 — 25см. Передвижения на четвереньках по

10 - 12	Строевые упражнения. Ползание.	3	поручений, договоренностей. Коммуникативные БУД: - вступать в контакт и работать в коллективе (учитель-ученик, ученик-ученик, ученик-класс, учитель- класс); - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - обращаться за помощью и принимать помощь; - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; - сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;	гимнастической скамейке. Подвижные игры. Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры. Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейки, с различным положением рук. Подвижные игры. Расчет по порядку. ОРУ. Ходьбе по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет с пролезанием сквозь гимнастический обруч. Подвижные игры. Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Подвижные игры. Построение в колонну, шеренгу. Лазанье по гимнастической стенке разноименным способом. Подвижные игры. Расчет по порядку. ОРУ с мячами. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
13 - 15	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3		
16 - 18	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	3		
19 - 20	Строевые упражнения. Лазанье.	2		
21 – 22	Строевые упражнения. Лазанье.	2		
23 - 24	Строевые упражнения. Висы и упоры.	2		

3 четверть 1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1		- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; - договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. Ходьба бег в колонне за учителем. ОРУ. Передвижение ползком. Подвижные игры.
2 - 3	Строевые упражнения. Перекаты в группировки.	2			Построение в шеренгу. Выполнение команд «становись» «разойдись», «равняйся», «смирно». ОРУ. Перекаты в различные стороны, перекаты в группировки. Подвижные игры.
4 - 5	Строевые упражнения. Ползание.	2			Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке. Подвижные игры.
6 - 7	Строевые упражнения. Ползание.	2			Расчет по порядку. ОРУ со скакалкой. Передвижения на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
8 - 9	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2			Размыкание на интервал рук в стороны. ОРУ с мячами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Подвижные игры.
10 - 11	Строевые упражнения. Упражнения на равновесие.	2			Размыкание от середины на интервал рук в стороны. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет с пролезанием сквозь обруч. Подвижные

12 - 13	Строевые упражнения. Лазанье.	2			игры. Построение в колонну. Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом. Подвижные игры.
14 - 15	Строевые упражнения. Лазанье.	2			Построение в колонну, шеренгу. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
16 - 18	Упражнения с мячом.	3			Дозирование силы удара мяча двумя руками об пол, правой левой рукой по переменно. Ловля и передача мяча снизу, от груди. Подвижные игры.
19 - 21	Упражнения с мячом.	3			Дозирование силы удара мяча правой левой рукой по переменно. С ловлей и подбрасыванием. Ловля и передача мяча от груди, сверху.
22 - 24	Упражнения с мячом.	3			Дозирование силы удара мяча. Ловля и передача мяча от груди, сверху. Броски с отскоком от стены ловлей мяча. Подвижные игры.
25 - 27	Упражнения с мячом.	3			Дозирование силы удара мяча. Броски с отскоком от стены, об пол ловлей мяча, с различной дистанции, в заданный сектор. Подвижные игры.

4 четверть					Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Гигиенические требования к одежде и обуви. Построение в шеренгу. ОРУ. Передвижения ползком. Подвижные игры.
1	Т/Б на уроках физической культуры правила поведения. Построение в шеренгу. Ходьба. Бег.	1			
2 - 3	Строевые упражнения. Ползание.	2			Расчет по порядку. ОРУ. Передвижения на четвереньках по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. Подвижные игры.
4 - 6	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие.	3			Расчет по порядку. ОРУ с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке, с различным положением рук, с перешагиванием через предмет, с пролезанием сквозь обруч. Подвижные игры.
7 - 9	Строевые упражнения. Лазанье.	3			Расчет по порядку. Лазанье по гимнастической стенке различными способами. Подвижные игры.
10 - 12	Строевые упражнения. Висы и упоры.	3			Расчет по порядку. ОРУ. Вис на гимнастической стенке на прямых руках. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Подвижные игры.
13 - 15	Высокий старт. Бег с ускорением.	3			Высокий старт. Бег с ускорением. Подвижные игры.
16 - 17	Прыжки. Многоскоки.	2			Прыжки с ноги на ногу с продвижением в перед. Прыжки на двух ногах. Прыжки с

18 - 19	Прыжок в длину с места.	2			продвижением в перед. Подвижные игры. Прыжок в длину с места. Бег с ускорением. Подвижные игры.
20 - 21	Прыжок в высоту.	2			Запрыгивание на препятствие 10 — 15см. Бег с ускорением 30м. Подвижные игры.
22 - 24	Метание м/м в цель.	3			Метание м/м в цель. Подвижные игры.