

**Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Назаровская школа»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «30» 08 2023г.  
Руководитель МО  
ЛХХ / Л.Х.Хвостова/

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
учебной работе  
МВМ /М. В. Малошенко/  
«31» 08 2023г.

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
ЛГК /Л.Г.Кравцова/  
Приказ № 101-3-09  
от «1» 09 2023г.

**Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре  
для учащихся 2-4 классов**

**Разработана учителем Р.А.Шиловской**

2023/2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для учащихся 2 – 4 класса составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) КГБОУ «Назаровская школа».

Основная цель занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи, занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Оптимальное изучение программы предполагает 102 учебных часа в год, 3 (три) учебных часа в неделю.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- положительно относится к урокам физической культуры;
- понимает личную ответственность за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- самостоятельно выполняет учебные задания, поручения;
- соблюдает безопасное поведение на уроках физической культуры.

Таблица предметных результатов, содержания, тематического планирования

Разделы	Кол-во часов	2 класс		3 класс		4 класс	
		Краткое содержание	Планируемые результаты	Краткое содержание	Планируемые результаты	Краткое содержание	Планируемые результаты
Знание об адаптивной физической культуре	2кл.-5ч. 3кл.-7ч. 4кл.-7ч	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках адаптивной 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.	<b>Минимальный уровень:</b> -имеет представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -имеет представлений об одежде и обуви для занятий гимнастикой;	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках адаптивной 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.	<b>Минимальный уровень:</b> -имеет представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - имеет представление о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; - знает особенности известных видов спорта; -знает и выполняет требования, предъявляемые к одежде на занятиях в различных условиях;	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках адаптивной 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.	<b>Минимальный уровень:</b> - имеет представление об физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - знает основные правила поведения на уроках адаптивной физической культуры и осознанное их применение; <b>Достаточный уровень:</b> - знает спортивные традиции своего народа и других народов; - знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

			<p>Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	<p>укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; -имеет представление о правильной осанке; -понимает особенности известных видов спорта.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- применяет усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>- знает и применяет правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
--	--	--	---	--	--	--

<b>Гимнастика</b>	<b>2 кл.- 22 ч</b>	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	<b>Минимальный уровень:</b> -имеет представления о двигательных действиях и способах их выполнения;	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.	<b>Минимальный уровень:</b> -знает и выполняет требования, предъявляемые к одежде на занятиях гимнастикой;	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.	<b>Минимальный уровень:</b> -выполняет комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
	<b>3 кл.- 22ч.</b>	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	<b>Достаточный уровень:</b> -правильно выполняет комплекс общеразвивающих упражнений; -имеет общие представления о гимнастике, одежде и обуви для занятий гимнастикой;	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	<b>Практический материал.</b> Построения и перестроения. <b>Упражнения без предметов</b> (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	<b>Практический материал.</b> Построения и перестроения. <b>Упражнения без предметов</b> (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	<b>Достаточный уровень:</b> - выполняет несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
	<b>4 кл.- 22ч</b>	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	<b>Достаточный уровень:</b> -выполняет команды: «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Направо!», «Налево!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» -выполняет несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых	Построения и перестроения. <b>Упражнения без предметов</b> (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	<b>Достаточный уровень:</b> -умеет перестраиваться из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом; -выполняет ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;	Построения и перестроения. <b>Упражнения без предметов</b> (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	<b>Достаточный уровень:</b> - самостоятельно выполняет комплекс утренней гимнастики; - владеет комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
					-имеет представление о значении правильной		- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - знает способы использования различного

	<p>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.</p> <p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- фляжками;</li> <li>- малыми обручами;</li> <li>- малыми мячами;</li> <li>- большим мячом;</li> <li>- упражнения на равновесие;</li> <li>- лазанье и перелезание;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>- прыжки.</li> </ul>	<p>команд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет правильную передачу и перенос различных по величине предметов;</li> <li>- выполняет простейшие упражнения в определенном ритме (по показу учителя).</li> </ul>	<p>ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками; фляжками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</li> </ul>	<p>осанки при ходьбе.</p>	<p>плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками; фляжками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</li> </ul>	<p>спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает правила и технику выполнения двигательных действий,</li> <li>- применяет усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>- знает и применяет правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
--	--	--	--	---------------------------	--	--

<b>Легкая атлетика</b>	<b>2 кл. – 29ч.</b>	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.	<p><b>Минимальный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-имеет представления о двигательных действиях и способах их выполнения;</li> <li>-имеет представлений об одежде и обуви для занятий легкой атлетикой;</li> <li>-выполняет команды: «Ходьба», «Бег», «Прыжки»;</li> </ul> <p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-правильно выполняет комплекс общеразвивающих упражнений;</li> <li>-имеет общие представления о легкой атлетике, одежде и обуви для занятий легкой атлетикой;</li> <li>-выполняет правильную передачу и перенос различных по величине предметов;</li> <li>-выполняет простейшие упражнения в определенном ритме (по показу учителя).</li> </ul>	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.	<p><b>Минимальный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знает и выполняет требования, предъявляемые к одежде на занятиях легкой атлетикой;</li> <li>-имеет элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;</li> <li>-сочетает движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</li> </ul> <p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-развивает двигательные способности и физические качества средствами легкой атлетики.</li> </ul>	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.	<p><b>Минимальный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имеет представление о двигательных действиях;</li> <li>- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>- применяет, расставляет спортивный инвентарь в соответствии с игрой, заданием.</li> </ul> <p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>- выполняет строевые команды, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> <li>- знает способы использования</li> </ul>
	<b>3 кл. – 31ч.</b>						
	<b>4 кл. – 33ч</b>						

	<p>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.</p> <p><b>Бег.</b> 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. Челночный бег.</p> <p><b>Прыжки</b> 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</p>	<p>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.</p> <p><b>Бег.</b> Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p><b>Прыжки</b> в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p><b>Метание</b> теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>	<p>медленном, среднем и быстрым 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.</p> <p><b>Бег.</b> Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p><b>Прыжки</b> в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p><b>Метание</b> теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>	<p>различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает правила и технику выполнения двигательных действий;</li> <li>- применяет усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
--	---	--	---	---

	<p>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.</p> <p><b>Прыжки.</b></p> <p>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.</p> <p><b>Метание.</b></p> <p>Произвольное метание малых и больших мячей в</p>	<p>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».</p> <p><b>Метание</b> 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.</p>		
--	--	--	--	--

		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.				
<b>Игры</b>	<b>2 кл.- 46 ч</b> <b>3 кл.- 42ч.</b> <b>4 кл.- 40ч</b>	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) Подвижные игры: Коррекционные	<b>Минимальный уровень:</b> -имеет представления о двигательных действиях и способах их выполнения; -участвует в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя. <b>Достаточный уровень:</b> -выполняет правильную передачу и перенос различных по величине предметов; -выполняет простейшие упражнения в определенном ритме (по показу учителя).	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) <b>Подвижные игры:</b> Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями;	<b>Минимальный уровень:</b> -имеет элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; -сочетает движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. <b>Достаточный уровень:</b> -участвует в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.	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) - имеет представление о двигательных действиях; - взаимодействует со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; - участвует в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; – применяет, расставляет спортивный инвентарь в соответствии с игрой, заданием.

	<p>игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием. Элементы игры в пионербол.</p>		<p>бросанием, ловлей, метанием. Элементы игры в пионербол.</p>			<p><b>Достаточный уровень:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместно участвует со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>- знает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>- соблюдает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
--	---	--	--	--	--	---

**Тематическое планирование**  
**2 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Деятельность учителя с учетом программы воспитания</b>
1	Вводный урок (беседа, игры)	5.09	<p>Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимся требований и просьб учителя.</p>
2	Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подвижные игры.	6.09	<p>Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока.</p> <p>Побуждает учащихся к позитивным межличностным отношениям при работе в паре, в команде.</p>
3	Построение в колонну по одному. Равномерный медленный бег.	7.09	<p>Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.</p>
4	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разновидности ходьбы и бега.	12.09	<p>Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Устанавливает доверительные отношения между</p>

5	Поворот переступанием. Разновидности ходьбы и бега.	13.09	учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимся требований и просьб учителя. Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр.
6	Ходьба с изменением направления движения, с остановкой по сигналу. Равномерный медленный бег.	14.09	
7	Ходьба и бег с изменением направления движения, бег с ускорением.	19.09	
8	Развитие скоростных способностей. Бег 30 м.	21.09	Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей.
9	Диагностическая контрольная работа.	20.09	Мотивирует обучающихся на самостоятельное выполнение заданий.
10	Бег 40м.	26.09	Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.
11	Челночный бег	27.09	
12	Метание мяча в цель.	28.09	Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
13	Бросок мяча на дальность.	3.10	Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимся требований и просьб учителя. Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр. Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и

			индивидуальных особенностей.
14	Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм. Преодоление полосы препятствий.	4.10	Mотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока.
15	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	5.10	
16	Бросок набивного мяча на дальность.	10.10	
17	Упражнения с набивным мячом в парах.	11.10	
18	Бросок мяча в корзину.	12.10	
19	Бросок мяча в корзину. Подвижная игра.	17.10	
20	Эстафета с мячами и обручами.	18.10	
21	Эстафетный бег.	19.10	
22	Прыжки через скакалку на двух ногах. Подвижные игры со скакалкой.	24.10	
23	Прыжок в длину с места. Подвижные игры с элементами прыжков.	25.10	
24	Упражнения с предметами. Подвижные игры с мячом, обручами.	26.10	
25	Подвижные игры с мячом. Дыхательная гимнастика.	7.11	
26	Правила поведения на уроках гимнастики. Ходьба по скамейке на носках. Упражнения на сохранение равновесия.	8.11	Mотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
27	Формирование правильной осанки.	9.11	
28	Профилактика плоскостопия	14.11	
29	Укрепление мышц рук и спины. Подъемы туловища из положения лежа на животе.	15.11	
30	Упражнения с предметами. Подъемы	16.11	

	туловища из положения лежа на животе.		Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей. Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр. Мотивирует обучающихся на самостоятельное выполнение поручений, заданий.
31	Дыхательная гимнастика. Укрепление мышц живота.	21.11	
32	Упор присев. Перекаты вперед, назад в группировке.	22.11	
33	Упражнения на гимнастических матах.	23.11	
34	Перекаты вперед, назад, в стороны.	28.11	
35	Кувырок вперед.	29.11	
36	Кувырок назад.	30.11	
37	«Мост» из положения лежа на спине. Развитие гибкости.	5.12	
38	«Мост» из положения лежа на спине.	6.12	
39	Перекаты в стороны. Стойка на лопатках (березка)	7.12	
40	Дыхательная гимнастика. Укрепление мышц живота.	12.12	
41	Профилактика плоскостопия.	13.12	
42	Формирование правильной осанки.	14.12	
43	Корригирующие упражнения с мячами, обручами.	19.12	
44	Подъемы туловища из положения лежа на спине.	20.12	
45	Укрепление мышц рук и спины.	21.12	
46	Комплекс гимнастических упражнений.	26.12	
47	Упражнения на развитие гибкости в парах.	27.12	
48	Корригирующие упражнения с мячами, обручами.	28.12	Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.
49	Правила поведения и техника безопасности	9.01	Устанавливает доброжелательную атмосферу во

	на уроках по подвижным и спортивным играм. Метание теннисного мяча в цель.		время урока. Побуждает обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).
50	Бросок мяча в цель.	10.01	
51	Совершенствование бросков мяча.	11.01	
52	Преодоление полосы препятствий.	16.01	
53	Эстафета.	17.01	
54	Эстафетный бег по кругу.	18.01	
55	Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	23.01	
56	Бросок мяча в корзину.	24.01	
57	Бросок мяча в корзину. Подвижные игры.	25.01	
58	Преодоление полосы препятствий с элементами броска мяча.	30.01	
59	Бросок мяча через сетку.	31.01	
60	Бросок и ловля мяча.	1.02	
61	Бросок и ловля мяча в парах через сетку	6.02	
62	Передача мяча в тройках через сетку.	7.02	
63	Подача мяча в пионерболе.	8.02	
64	Элементы игры в пионербол.	13.02	
65	Элементы игры в пионербол.	14.02	
66	Упражнения с мячом в парах.	15.02	
67	Преодоление полосы препятствий с сохранением равновесия и координации.	20.02	
68	Бросок мяча на дальность.	21.02	
69	Упражнения со скакалками. Прыжки через натянутую скакалку.	22.02	
70	Разновидности ходьбы и бега. Подвижные игры.	27.02	
71	Прыжки через скакалку на время (30 сек.)	28.02	

72	Подвижные игры с мячом.	29.02	
73	Эстафета с мячами, обручами.	5.03	
74	Преодоление полосы препятствий.	6.03	
75	Прыжки через скакалку на двух ногах.	7.03	
76	Прыжки через скакалку на двух ногах. Подвижные игры со скакалкой.	12.03	
77	Эстафеты.	13.03	
78	Упражнения с обручами. Подвижные игры.	14.03	
79	Подвижные игры. Дыхательная гимнастика.	19.03	
80	Преодоление полосы препятствий.	20.03	
81	Корригирующие упражнения с мячами, обручами.	21.03	
82	Укрепление мышц рук и спины.	2.04	
83	Правила поведения и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный длительный бег.	3.04	<p>Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
84	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разновидности ходьбы и бега.	4.04	<p>Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимся требований и просьб учителя.</p>
85	Медленный длительный бег. Прыжки через препятствия с разбега.	9.04	<p>Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей.</p>
86	Прыжки в длину с места.	10.04	
87	Прыжки через скакалку на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.	11.04	<p>Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр.</p>
88	Прыжки через скакалку на время (30 сек.)	16.04	
89	Преодоление полосы препятствий.	17.04	
90	Челночный бег (3*10).	18.04	

91	Метание теннисного мяча в цель. Ловля мяча на месте в парах.	23.04	
92	Бросок мяча на дальность.	25.04	
93	Ходьба с изменением направления движения, с остановкой, по сигналу. Равномерный медленный бег.	2.05	
94	Ходьба и бег с изменением направления движения, бег с ускорением.	7.05	
95	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30м.	8.05	
96	Промежуточная аттестация.	24.04	Мотивирует обучающихся на самостоятельное выполнение заданий.
97	Бег 30м.	14.05	Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.
98	Бег 60м.	15.05	
99	Кроссовый бег 500м.	16.05	Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
100	Равномерный длительный бег. Прыжки через качающуюся скакалку.	21.05	Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
101	Специальные беговые упражнения. Равномерный длительный бег.	22.05	Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей. Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр.
102	Итоговый урок. Подвижные игры.	23.05	Мотивирует обучающихся к культуре здорового и

безопасного образа жизни.

Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока.

Побуждает учащихся к позитивным межличностным отношениям при работе в паре, в команде.

**Тематическое планирование**  
**3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Деятельность учителя с учетом программы воспитания</b>
1	Вводный урок (беседа, игры).	5.09	<p>Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p>
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения. Медленный длительный бег.	6.09	<p>Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
3	Бег с изменением направления движения, скорости. Бег 30м.	7.09	<p>Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p>
4	Положение «высокий старт». Бег 40м.	12.09	
5	Положение «низкий старт». Бег 40м.	13.09	
6	Бросок малого мяча на дальность. Метание теннисного мяча.	14.09	<p>Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр.</p>
7	Равномерный длительный бег. Развитие выносливости.	19.09	
8	Челночный бег.	21.09	<p>Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей.</p>

9	Входная контрольная работа.	20.09	Мотивирует обучающихся на самостоятельное выполнение заданий.
10	Бег с изменением направления движения, скорости. Челночный бег.	26.09	Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.
11	Прыжки в длину с места.	27.09	Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
12	Бросок набивного мяча на дальность	28.09	
13	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Эстафета с мячами.	3.10	Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр. Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей.
14	Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры на улице.	4.10	Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока.
15	Упражнения с предметами. Подвижные игры с мячом, обручами.	5.10	Побуждает обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).
16	Подвижные игры.	10.10	
17	Эстафета (ходьба и бег с преодолением препятствий).	11.10	Побуждает учащихся к позитивным межличностным отношениям при работе в паре, в команде.

18	Упражнения с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.	12.10	
19	Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	17.10	
20	Упражнения со скакалками. Прыжки через скакалку.	18.10	
21	Бросок мяча в корзину.	19.10	
22	Бросок мяча в корзину. Подвижная игра.	24.10	
23	Броски мяча на точность. Подвижная игра.	25.10	
24	Бросок набивного мяча на дальность.	26.10	
25	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Профилактику плоскостопия.	7.11	
26	Упражнения с набивным мячом в парах.	8.11	Mотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.
27	Упражнения на сохранение равновесия.	9.11	Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
28	Ходьба по скамейке на носках с сохранением устойчивого равновесия.	14.11	Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
29	Упражнения в парах на развитие гибкости.	15.11	Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей.
30	Лазание и перелазание через предметы. Бег с препятствиями.	16.11	Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр.
31	Упражнения, направленные на сохранения равновесия.	21.11	
32	Перекаты вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках (березка).	22.11	
33	Развитие координации. Кувырок вперед.	23.11	
34	Развитие координации. Кувырок назад в группировке.	28.11	

35	Развитие гибкости. «Мост» из положения лежа на спине.	29.11	Мотивирует обучающихся на самостоятельное выполнение поручений, заданий.
36	Упражнения с гимнастическими палками.	30.11	
37	Дыхательная гимнастика. Укрепление мышц живота.	5.12	
38	Профилактика плоскостопия.	6.12	
39	Формирование правильной осанки. Комплекс гимнастических упражнений.	7.12	
40	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы.	12.12	
41	Корrigирующие упражнения (с предметами).	13.12	
42	Корригирующие упражнения (на осанку и профилактику плоскостопия).	14.12	
43	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	19.12	
44	Преодоление полосы препятствий с сохранением равновесия.	20.12	
45	Развитие гибкости.	21.12	
46	Развитие гибкости и координации движений.	26.12	
47	Комплекс гимнастических упражнений.	27.12	
48	Корригирующие упражнения с мячами и обручами, массажными ковриками.	28.12	Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока. Побуждает обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со
49	Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с мячом.	9.01	

50	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	10.01	старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). Побуждает учащихся к позитивным межличностным отношениям при работе в паре, в команде.
51	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижные игры с мячом.	11.01	
52	Эстафета с мячами.	16.01	
53	Упражнения с предметами. Подвижные игры с мячом.	17.01	
54	Подвижные игры с мячом.	18.01	
55	Правила игры в пионербол. Подача и передача мяча.	23.01	
56	Подача и передача мяча. Бросок мяча через сетку.	24.01	
57	Передача мяча через сетку в парах.	25.01	
58	Бросок мяча через сетку с трех шагов. Элементы игры в пионербол.	30.01	
59	Элементы игры в пионербол.	31.01	
60	Элементы игры в пионербол.	1.02	
61	Бросок набивного мяча на дальность.	6.02	
62	Бросок набивного мяча одной рукой. Упражнения с мячом в парах.	7.02	
63	Упражнения с мячом в парах.	8.02	
64	Бросок мяча в корзину. Подвижные игры.	13.02	
65	Ходьба и бег с преодолением препятствий. Эстафета с мячами и обручами	14.02	
66	Метание теннисного мяча в цель.	15.02	
67	Упражнения с мячом в парах. Бросок мяча в корзину.	20.02	

	Подвижные игры.		
68	Подвижные и малоподвижные игры.	21.02	
69	Преодоление полосы препятствий.	22.02	
70	Прыжки через скакалку.	27.02	
71	Прыжки через скакалку вращая ее вперед, назад. Подвижные игры с элементами прыжков.	28.02	
72	Эстафета с мячами и обручами.	29.02	
73	Эстафета.	5.03	
74	Бросок набивного мяча на дальность.	6.03	
75	Бросок набивного мяча одной рукой. Упражнения с мячом в парах.	7.03	
76	Упражнения с мячом в парах.	12.03	
77	Бросок мяча в корзину.	13.03	
78	Бросок мяча в корзину. Подвижная игра.	14.03	
79	Броски мяча на точность. Подвижная игра.	19.03	
80	Корректирующие упражнения с мячами и обручами, массажными ковриками.	20.03	
81	Подвижные игры с мячом.	21.03	
82	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный длительный бег.	2.04	Mотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.
83	Прыжки в длину с места.	3.04	Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
84	Подвижные игры с элементами прыжков.	4.04	
85	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	9.04	Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
86	Прыжки через качающуюся скакалку. Подвижная игра.	10.04	

87	Прыжки через скакалку на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств.	11.04	Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение просмотр.  Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей.
88	Прыжки через скакалку на время (30 сек.)	16.04	
89	Бег из различных исходных положений. Челночный бег.	17.04	
90	Бег с преодолением маленьких препятствий. Челночный бег	18.04	
91	Метание теннисного мяча в цель. Ловля мяча на месте в парах.	23.04	
92	Бросок мяча на дальность.	25.04	
93	Ходьба с изменением направления движения, с остановкой, по сигналу. Равномерный медленный бег.	2.05	
94	Ходьба и бег с изменением направления движения, бег с ускорением.	7.05	
95	Специальные беговые упражнения. Равномерный длительный бег.	8.05	
96	Промежуточная аттестация.	24.04	
97	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разновидности ходьбы и бега.	14.05	Мотивирует обучающихся на самостоятельное выполнение заданий.
98	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30м.	15.05	Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.
99	Развитие скоростных способностей. Положение «низкий старт». Бег 30м.	16.05	Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
100	Положение «низкий старт». Бег 60 м.	21.05	Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.

101	Кроссовый бег 500м.Бег 60 м.	22.05	<p>Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр.</p> <p>Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей.</p>
102	Итоговый урок. Подвижные игры с элементами бега.	23.05	<p>Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока.</p> <p>Побуждает учащихся к позитивным межличностным отношениям при работе в паре, в команде.</p>

**Тематическое планирование**  
**4 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
1	Вводный урок (беседа, игры).	5.09	<p>Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p>
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	6.09	<p>Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.</p>
3	Бег с изменением направления движения, скорости. Бег 30м.	7.09	<p>Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p>
4	Положение «низкий старт». Бег 40м.	12.09	<p>Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока.</p>
5	Положение «низкий старт». Бег 60м.	13.09	
6	Бросок малого мяча на дальность. Метание теннисного мяча	14.09	<p>Побуждает учащихся к позитивным межличностным отношениям при работе в паре, в команде.</p>
7	Равномерный длительный бег. Развитие выносливости.	19.09	<p>Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр.</p> <p>Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей.</p>

8	Входная контрольная работа.	20.09	Мотивирует обучающихся на самостоятельное выполнение заданий.
9	Положение «высокий» старт. Челночный бег.	21.09	Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.
10	Бег с изменением направления движения, скорости. Челночный бег.	26.09	Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
11	Прыжки на препятствие с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с места.	27.09	Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока.
12	Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	28.09	Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр.
13	Бросок набивного мяча на дальность.	3.10	Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей.
14	Правила поведения и техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм. Преодоление полосы препятствий.	4.10	Побуждает учащихся к позитивным межличностным отношениям при работе в паре, в команде.
15	Подвижные игры.	5.10	
16	Упражнения с предметами. Подвижные игры с мячом, обручами.	10.10	
17	Эстафета (ходьба и бег с преодолением препятствий).	11.10	
18	Упражнения с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.	12.10	
19	Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	17.10	
20	Упражнения с мячом в парах. Подвижные игры с мячом.	18.10	
21	Прыжки через скакалку. Подвижная игра.	19.10	
22	Прыжки через скакалку.	24.10	
23	Бросок мяча в корзину.	25.10	
24	Бросок мяча в корзину. Подвижная игра.	26.10	

25	Броски мяча на точность. Подвижная игра.	7.11	
26	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. Профилактика плоскостопия.	8.11	Mотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
27	Формирование правильной осанки. Развитие гибкости.	9.11	Устанавливает доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.
28	ОРУ на развитие гибкости.	14.11	Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей.
29	Укрепление мышц живота, спины. Развитие гибкости.	15.11	Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр.
30	Дыхательная гимнастика. Укрепление мышц живота.	16.11	Мотивирует обучающихся на самостоятельное выполнение поручений, заданий.
31	Укрепление мышц живота. Подъемы туловища из положения лежа на спине.	21.11	
32	Профилактику плоскостопия.	22.11	
33	Ходьба по скамейке на носках. Упражнения на сохранение равновесия.	23.11	
34	ОРУ в парах на развитие гибкости.	28.11	
35	Ходьба по скамейке на носках с сохранением устойчивого равновесия.	29.11	
36	Лазание и перелазание через предметы. Бег с препятствиями.	30.11	
37	Упражнения, направленные на сохранения равновесия.	5.12	
38	ОРУ на гимнастических матах. Перекаты вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках (березка).	6.12	
39	Развитие координации. Кувырок вперед.	7.12	
40	Развитие координации. Кувырок назад.	12.12	

41	Развитие гибкости. «Мост» из положения лежа на спине.	13.12	
42	Упражнения с гимнастическими палками, направленные на развитие гибкости.	14.12	
43	Дыхательная гимнастика. Укрепление мышц живота.	19.12	
44	Профилактика плоскостопия.	20.12	
45	Формирование правильной осанки. Комплекс гимнастических упражнений.	21.12	
46	Кувырок вперед, назад в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.	26.12	
47	Корrigирующие упражнения (с предметами, на осанку и профилактику плоскостопия).	27.12	
48	Эстафета с мячами.	28.12	
49	Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с мячом.	9.01	<p>Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока.</p>
50	Подвижные игры с элементами ОРУ.	10.01	<p>Побуждает обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).</p>
51	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижные игры с мячом.	11.01	<p>Побуждает учащихся к позитивным межличностным отношениям при работе в паре, в команде.</p>
52	Пионербол. Подача мяча через сетку.	16.01	
53	Пионербол. Подача мяча.	17.01	
54	Пионербол. Передача мяча.	18.01	
55	Пионербол. Передача мяча в тройках.	23.01	
56	Игра в пионербол.	24.01	
57	Игра в пионербол.	25.01	
58	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	30.01	

	Эстафета с мячами и обручами	
59	Метание теннисного мяча в цель.	31.01
60	Бросок набивного мяча. Укрепление мышц рук и ног.	1.02
61	Бросок набивного мяча на дальность.	6.02
62	Бросок набивного мяча на дальность. Упражнения с мячом в парах.	7.02
63	Упражнения с мячом в парах.	8.02
64	Ходьба и бег парами. Бросок мяча в корзину. Подвижные игры.	13.02
65	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры с элементами метания мяча.	14.02
66	Подвижные игры с элементами метания мяча.	15.02
67	Корrigирующие упражнения (с предметами, на осанку и профилактику плоскостопия).	20.02
68	Преодоление полосы препятствий.	21.02
69	Ходьба и бег с мячом. Упражнения в парах, с предметами.	22.02
70	Упражнения с мячом в парах. Бросок мяча в корзину. Подвижные игры.	27.02
71	Подвижные и малоподвижные игры.	28.02
72	Корrigирующие упражнения (с предметами).	29.02
73	Профилактика плоскостопия.	5.03
74	Эстафета.	6.03

75	Прыжки через скакалку вращая ее вперед, назад. Подвижные игры с элементами прыжков.	7.03	
76	Эстафета с мячами и обручами.	12.03	
77	Преодоление полосы препятствий.	13.03	
78	Бросок набивного мяча на дальность.	14.03	
79	Метание мяча в цель. Упражнения с мячом в парах.	19.03	
80	Упражнения с мячом в парах.	20.03	
81	Бросок мяча в корзину.	21.03	
82	Бросок мяча в корзину. Подвижная игра.	2.04	
83	Броски мяча на точность. Подвижная игра.	3.04	
84	Корректирующие упражнения с мячами и обручами, массажными ковриками.	4.04	
85	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Медленный длительный бег.	9.04	Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока.
86	Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами. Прыжки через скакалку вращая ее вперед, назад.	10.04	Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр.
87	Прыжки через качающуюся скакалку.	11.04	Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей.
88	Прыжки через скакалку на время (30 сек.)	16.04	
89	Ходьба и бег с преодолением препятствий.	17.04	
90	Бег из различных исходных положений. Челночный бег.	18.04	
91	Бег с преодолением маленьких препятствий. Челночный бег	23.04	
92	Метание теннисного мяча в цель. Ловля мяча на месте в парах.	25.04	

93	Бросок мяча на дальность.	2.05	
94	Ходьба с изменением направления движения, с остановкой по сигналу. Равномерный медленный бег.	7.05	
95	Промежуточная аттестация.	24.04	Мотивирует обучающихся на самостоятельное выполнение заданий.
96	Прыжки в длину с разбега.	8.05	
97	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Разновидности ходьбы и бега.	14.05	Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. Побуждает обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
98	Разновидности ходьбы и бега. Бег 30м.	15.05	Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока.
99	Развитие скоростных способностей. Положение «низкий старт». Бег 30м.	16.05	Реализовывает воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение, просмотр.
100	Положение «низкий старт». Бег 40 м.	21.05	
101	Бег 60 м. Подвижные игры с элементами бега.	22.05	Строит воспитательную деятельность с учетом культурных различий учащихся, половозрастных и индивидуальных особенностей.
102	Итоговый урок. Подвижная игра.	23.05	Мотивирует обучающихся к культуре здорового и безопасного образа жизни. Устанавливает доброжелательную атмосферу во время урока. Побуждает обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). Побуждает учащихся к позитивным межличностным

			отношениям при работе в паре, в команде.
--	--	--	--

### Материально – техническое обеспечение

<b>УМК</b>	<b>Оборудование</b>
<p>1. Лях В. И. Программы образовательных учреждений 2-4 класс, 2014г.</p> <p>2. Виленский Н.Я.Физическая культура 2-4 класс</p> <p>3. Матвеев А.П. Физическая культура 2-4 класс, 2016г.</p> <p>4. Физическая культура 3-4 классы, 2017 г.</p> <p>5. Виленский, Туревский, Торочкова: Физическая культура. 1-7 классы. Учебник. ФГОС ФП</p> <p>6. Федорова Н.: Физическая культура. 2-8 классы. Подвижные игры. ФГОС, Изд.:2016 г.</p> <p>7. Патрикеев А.: Подвижные игры в спортзале, изд.: 2015</p>	<p>1. Скалки.</p> <p>2. Волейбольные мячи.</p> <p>3. Баскетбольные мячи.</p> <p>4. Теннисные мячи.</p> <p>5. Кубики.</p> <p>6. Кегли.</p> <p>7. Обручи.</p> <p>8. Стойки и планка для прыжков в высоту.</p> <p>9. Гимнастические палки.</p> <p>10. Гимнастические маты.</p> <p>11. Гимнастические скамейки.</p> <p>12. Набивные мячи.</p>