

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета

Протокол №1 от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

_____ Иванова И.Ю.

Приказ № 292 от 29.08.2025г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
для **1-А(д)** класса
на **2025-2026** учебный год

учитель: Тверезовский В.Г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 22 НЕВСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Иванова Ирина Юрьевна, ДИРЕКТОР

25.09.25 20:16 (MSK)

Сертификат 00F7B0269CA44B053D817057B6EDA9EA08
Действует с 27.08.25 по 20.11.26

Пояснительная записка

Физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с легким нарушением интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, развивающие, оздоровительные и коррекционно-компенсаторные, воспитательные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с интеллектуальными нарушениями, у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере у обучающихся с нарушениями интеллекта страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие, мышечная слабость, отставание в росте. Это требует от учителя серьезного и глубокого подхода к обучению физической культуре.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, коррекция недостатков психофизического развития, формирование навыков жизнедеятельности, активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

Задачи:

Образовательные:

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности организма;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся

Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся	Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания
1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека. Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность	– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России; – знакомство с государственной символикой; – знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним; – формирование правил поведения в классе, школе, дома; – формирование отрицательного отношение к нарушениям порядка в

	классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей; – формирование уважительного отношения к родному языку.
2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания. Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших	– формирование представлений о дружбе и друзьях; – установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке; – формирование уважительного отношения к людям разных профессий; – установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке; – стремление к критическому мышлению; – развитие уверенности в себе и своих силах; – закрепление правил вежливого поведения, правил речевого этикета; – вежливое, доброжелательное отношение к другим участникам.
3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. Ценности: трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей	– формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках; – развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; проявлять любознательность; – развитие потребности и способности выражать себя в доступных видах творчества (проекты); – развитие стремления активно участвовать в мероприятиях класса, школы; – развитие самостоятельности; – развитие уверенности в себе и своих силах.
4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ	– формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня; – развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; – стремление не совершать поступки, угрожающие собственному

жизни	здоровью и безопасности; – формирование потребности в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении; – понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека; – стремление к активному образу жизни; – формирование положительного отношения к спорту.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология	– понимание активной роли человека в природе; – осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности: красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество	– развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей; – стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности; – стремление к опрятному внешнему виду; – формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.

Программа по физической культуре составлена на основании:

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета от 18.03.2025 г., протокол № 4.
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с легким нарушением интеллекта (вариант 1) на 2025-2026 учебный год.
- АООП образования обучающихся с легким нарушением интеллекта (вариант 1).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Велосипедная подготовка и туризм», вследствие особенностей физического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса.

В 2025 – 2026 учебном году: 1(д) класс – 33 рабочих недели.

Средства, методы и формы обучения

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

Уроки адаптивной физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

Средства, используемые при реализации программы:

- физические упражнения;
- коррекционные подвижные игры, эстафеты;
- ритмопластика;
- дыхательная и пальчиковая гимнастика;

Методы обучения:

- наблюдение;
- устный опрос;
- практическая работа;
- собеседование;
- беседа.

Формы организации учебного процесса:

- игровые занятия;
- предметно-практическая деятельность;
- элементарная учебная деятельность.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

Вид учебной деятельности	Форма, режим	Этап изучения материала
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- устный опрос при проведении урока, занятия в режиме online;

- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебные пособия, справочные материалы и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

Средства контроля

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

Текущая проверка показывает, могут ли учащиеся применить новые знания на практике. Она помогает выявить затруднения и оказать своевременную помощь учащимся, которые нуждаются в ней.

Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- тестирование (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);
- самостоятельная работа;
- проверочная работа;
- зачёт.

Формами промежуточной аттестации (четверть, год) являются:

- проверочные,
- практические.

Содержание учебного предмета

Раздел «Основы знаний»

Задача раздела «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» - воспитание привычек на основе сознательного отношения детей к здоровому образу жизни. Правила поведения на уроках физической культуры; форма одежды и правила личной гигиены. Название спортивного инвентаря, снарядов.

Программный материал сообщается на уроках в течение учебного года в виде кратких бесед.

Раздел «Легкая атлетика»

1. Ходьба: ходьба в колонну парами, по одному; по одному по кругу. Ходьба в медленном и быстром темпе. Ходьба по линии на носках и пятках. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба «змейкой» за учителем. Ходьба приставными шагами правым и левым боком. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 20-30см.

2. Бег: бег в медленном темпе; чередующийся с ходьбой, с сохранением правильной осанки. Бег с высокого старта. Равномерный бег. Эстафеты.

3. Прыжки: прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжок в длину с места.

4. Метания: правильный захват различных предметов для выполнения метания одной, двумя руками. Метание малого мяча. Метание малого мяча в вертикальную цель. Прием и передача мяча в кругу, в шеренге.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»

Построения, перестроения

Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки.

Взявшись за руки, перестроение в круг. Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

1. Основные положения и движения головы, рук, туловища, ног: асимметричные движения рук. Наклоны, повороты туловища вправо, влево в сочетании рук. Выпады правой, левой ногой вперед, назад, вправо, влево. Наклоны головы: вперед, назад, вправо, влево.

2. Упражнения на дыхания: тренировка дыхания: вдох носом, выдох ртом в различных положениях (сидя, стоя, лежа, во время ходьбы, бега, с различными положениями рук). Дыхание во время ходьбы и бега, проговорить звуки на выдохе: ж-ж-ж (жук), у-у-у (гудок), чу-чу-чу (паровоз), ши-ши-ши (вагон).

3. Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на пояс за учителем и направляющим.

4. Упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, вправо, влево с движениями рук в различных положениях. Повороты туловища налево, направо с движением рук. Упор присев, приседы с различным положением рук, ног.

5. Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиваем конечностей.

6. Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу. Определить самого точного (метание в цель, прыжки в заданное место).

Упражнения с предметами

1. С гимнастической палкой: удержание гимнастической палки двумя руками хватом снизу и хватом сверху, над головой, за головой. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую перед грудью.
2. С обручем: удержание обруча двумя руками хватом снизу и хватом сверху, над головой, за головой. Перекладывание обруча из одной руки в другую перед грудью.
3. С малым мячом: перекладывание мяча из одной руки в другую внизу, перед грудью, над головой, за спиной. Подбрасывание мяча вверх и ловля мяча одной, двумя руками. Разбрасывание и сбор мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую. Бросок мяча в пол, вверх, в стену и ловля его.
4. С большим мячом (фитболом): подбрасывание мяча вверх и ловля мяча двумя руками. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз.
5. Лазание, перелезание: лазанье вверх, вниз по гимнастической стенке не пропуская реек. Подлезание под веревочку.
6. Равновесие: ходьба по линии на носках, на пятках с различными исходными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук (с помощью учителя и без него).

Раздел «Коррекционные подвижные игры»

1. Игры с элементами ходьбы, бега: «Стоп», «Ловушки», «Перемени предмет», «Жмурки».
2. Игры на коррекцию равновесия: «Канатоходец», «Переправа», «Разойдись не упали», «Стоп».
3. Лазание: «Проползи не урони», «С мячом под дугой», «Крокодил».
4. Метание: «Охотники и зайцы», «Кто самый меткий?», «Мяч через сетку», «Кто дальше бросит?».

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами изучения курса в 1 дополнительном классе являются формирование следующих умений:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты АООП по адаптивной физической культуре включают освоение обучающимися с легким нарушением интеллекта специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

АООП по адаптивной физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- 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.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (БУД):

Личностные учебные действия:

- осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее

восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей.
<i>Коммуникативные учебные действия</i>
- 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.
<i>Регулятивные учебные действия:</i>
- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); - выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогом в рамках образовательной программы.
<i>Познавательные учебные действия:</i>
- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов; - устанавливать видо-родовые отношения предметов; - делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале.

**Календарно - тематическое планирование по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»
для 1-А(д) класса на 2025 – 2026 учебный год**

№ урок а	Тема	Кол- во часо в	Дата		Основные виды деятельности учащихся (по разделам)	Виды и формы контроля
			по плану	по факту		
1	Вводный урок. Правила поведения в спортивном зале. Ходьба в колонну парами, по одному.	1 ч			Коллективная работа. Соблюдают правила поведения в спортивном зале.	Текущий
2	Ходьба по одному по кругу.	1 ч			Демонстрируют технику ходьбы по одному по кругу.	Текущий
3	Ходьба по линии на носках и пятках.	1 ч			Демонстрируют технику ходьбы по линии на носках и пятках.	Текущий
4	Ходьба и бег за учителем по залу по разметке. Упражнения с различным положением рук.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
5	Ходьба в медленном и быстром темпе.	1 ч			Раскрывают понятие «скорость».	Текущий
6	Ходьба за учителем по одному и парами.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
7	Прыжки на одной ноге, на двух.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
8	Прыжок в длину с места.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий

9	Метание малого мяча.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
10	Метание малого мяча.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
11	Броски мяча вверх.	1 ч			Демонстрируют броски мяча вверх.	Текущий
12	Чередование бега с ходьбой.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при чередовании бега с ходьбой.	Текущий
13	Бег, чередующийся с ходьбой, с сохранением правильной осанки.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при чередовании бега с ходьбой.	Текущий
14	Чередование ходьбы и бега.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при чередовании бега с ходьбой.	Текущий
15	Чередование ходьбы и бега. Бег с высокого старта.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
16	Метание малого мяча.	1 ч			Демонстрируют технику метания малого мяча.	Текущий
17	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивают технику прыжков.	Текущий
18	Равномерный бег. Эстафеты с бегом и прыжками.	1 ч			Осваивают технику игровых действий в эстафетах.	Текущий
19	Равномерный бег.	1 ч			Демонстрируют технику бега.	Текущий
20	Ходьба «змейкой» за учителем. Прыжки в длину с места.	1 ч			Осваивают технику прыжков в длину с места.	Текущий
21	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
22	Ходьба приставными шагами правым и левым	1 ч			Осваивают технику строевых	Текущий

	боком.				упражнений.	
23	Ходьба за направляющим с сохранением дистанции.	1 ч			Осваивают технику строевых упражнений.	Текущий
24	Резервный урок.	1 ч				
25	Резервный урок.	1 ч				
26	Прыжки на месте и с продвижением вперед.	1 ч			Осваивают технику прыжков.	Текущий
27	Построение в круг. Упражнения на внимание под счет учителя.	1 ч			Осваивают строевые упражнения.	Текущий
28	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
29	Ходьба с различными положениями рук. Ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Текущий
30	Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Текущий
31	Ходьба по гимнастической скамейке. Подлезание под веревку.	1 ч			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Текущий
32	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 20-30см.	1 ч			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Текущий
33	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами вправо и влево.	1 ч			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Текущий
34	Ходьба на носках руки за головой, на голове за учителем.	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий
35	Ходьба на носках руки за спиной, вверх, в стороны, на поясе за направляющим.	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий
36	Лазание по гимнастической стенке.	1 ч			Осваивают действия со спортивным инвентарем.	Текущий
37	Наклоны вперед, назад, вправо, влево с движениями рук в различных положениях.	1 ч			Осваивают ОРУ.	Текущий

38	Метание малого мяча.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
39	Повороты туловища налево, направо с движением рук.	1 ч			Осваивают ОРУ.	Текущий
40	Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
41	Упор присев, приседы с различным положением рук, ног.	1 ч			Осваивают ОРУ.	Текущий
42	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки.	1 ч			Осваивают строевые упражнения.	Текущий
43	Взявшись за руки, перестроение в круг.	1 ч			Осваивают строевые упражнения.	Текущий
44	Выполнение команд по показу учителя: «Становись!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».	1 ч			Демонстрируют строевые упражнения.	Текущий
45	Метание малого мяча.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
46	Прыжки с продвижением вперед.	1 ч			Выполняют прыжковые упражнения.	Текущий
47	Тренировка дыхания: вдох носом, выдох ртом в различных.	1 ч			Осваивают упражнения на дыхание.	Текущий
48	Упражнения на дыхания во время ходьбы и бега, проговорить звуки на выдохе.	1 ч			Осваивают упражнения на дыхание.	Текущий
49	Резервный урок.	1 ч				
50	Резервный урок.	1 ч				
51	Броски и ловля мяча.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
52	Упражнения с фитболом.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
53	Упражнения на гимнастической скамейке.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий

54	Броски и ловля мяча.	1 ч			Осваивают упражнения с предметами.	Текущий
55	Беговые упражнения с изменением темпа и направления.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
56	Ходьба и бег с заданием.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
57	Ходьба и бег по ориентирам.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
58	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча двумя руками.	1 ч			Выполняют упражнения с мячом.	Текущий
59	Бросок мяча на месте. Ловля мяча двумя руками.	1 ч			Выполняют упражнения с мячом.	Текущий
60	Бросок мяча двумя руками от груди на месте. Ловля мяча.	1 ч			Выполняют упражнения с мячом.	Текущий
61	Бросок мяча от плеча на месте. Ловля мяча.	1 ч			Выполняют упражнения с мячом.	Текущий
62	Бросок мяча в парах. Ловля мяча.	1 ч			Выполняют упражнения с мячом.	Текущий
63	Упражнения с мячами.	1 ч			Осваивают игры с предметами.	Текущий
64	Ведение мяча на месте.	1 ч			Осваивают игры с предметами.	Текущий
65	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1 ч			Осваивают игры с предметами.	Текущий
66	Передача мяча в парах.	1 ч			Осваивают игры с предметами.	Текущий
67	Передача мяча в кругу на месте.	1 ч			Осваивают игры с предметами.	Текущий
68	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1 ч			Выполняют упражнения с предметами.	Текущий

69	Комплекс упражнений с обручем.	1 ч			Выполняют упражнения с предметами.	Текущий
70	Упражнения на дыхания.	1 ч			Осваивают упражнения на дыхание.	Текущий
71	Бросок мяча двумя руками. Передача мяча снизу в парах на месте.	1 ч			Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Текущий
72	Бросок мяча двумя руками. Передача мяча снизу в парах на месте.	1 ч			Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Текущий
73	Бросок мяча в стену.	1 ч			Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Текущий
74	Упражнения с футболом.	1 ч			Проявляют координационные качества при подвижной игре.	Текущий
75	Упражнения на гимнастической скамейке.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
76	Броски и ловля мяча.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
77	Беговые упражнения с изменением темпа и направления.	1 ч			Выполняют беговые упражнения.	Текущий
78	Чередование бега с ходьбой.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
79	Резервный урок.	1 ч				
80	Резервный урок.	1 ч				
81	Чередование ходьбы и бега. Бег с высокого старта.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
82	Медленный равномерный бег.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении	Текущий

					упражнений.	
83	Чередование ходьбы и бега. Дыхательные упражнения.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
84	Ходьба и бег приставными шагами.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
85	Ходьба и бег приставными шагами.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
86	Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
87	Ходьба по гимнастической скамейке. Подлезание под веревочку.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
88	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 20-30см.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
89	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами вправо и влево.	1 ч			Выполняют упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
90	Ходьба на носках руки за головой, на голове за учителем.	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий
91	Ходьба на носках руки за спиной, вверх, в стороны, на поясе за направляющим.	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий
92	Лазание по гимнастической стенке.	1 ч			Выполняют упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий

93	Наклоны вперед, назад, вправо, влево с движениями рук в различных положениях.	1 ч			Выполняют действия с различным положением рук.	Текущий
94	Метание малого мяча.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
95	Повороты туловища налево, направо с движением рук.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
96	Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
97	Упор присев, приседы с различным положением рук, ног.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении упражнений.	Текущий
98	Резервный урок.	1 ч				
99	Резервный урок.	1 ч				