Краснодарский край Каневской район станица Каневская муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 им. Г.К. Нестеренко

УТВЕРЖДЕНО: решением педагогического совета от «29» августа 2023 года протокол№1 председатель \_\_\_\_\_Сокол И.А.

#### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1)

Уровень образования (класс) - 1-4 Количество часов – 405

Учитель: Серопол Игорь Владимирович, Белый Игорь Викторович

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ I).

УМК Учебник «Физическая культура» В.И.Лях,- М.: «Просвещение», 2019 г.

#### п.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА,

Рабочая программа по предмету « Физическая культура» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ (ст.2 п.22; ст.12 п.1,5; ст.28 п.26; ст. 47 п.3 п.п.5; ст.48 п.1п.п.1);
- Приказа Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)"
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Закона Краснодарского края от 16 июля 2013 г. № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае»
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 1 (1 вариант), утвержденной приказом директора школы № 121/102-О от 01 сентября 2023 г.

# п. 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ:

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является неотъемлемой частью всей системы учебно- воспитательной работы школы для детей с нарушением интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. У многих учащихся отмечаются нарушения со стороны сердечно- сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта,в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслениюречевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителяфизкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовыхвнеклассных мероприятий с детьми.

Среди учащихся специальной (коррекционной) школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Программа по «Физической культуре» строится на основе формирования базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности, и подразумевающих обеспечение успешности (эффективности) изучения содержания учебного предмета. Преемственность обучения на всех уровнях образования, развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее

результаты с учётом возрастных особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в опоре на организационную помощь педагога. Для этого определены функции и состав базовых учебных действий, учитывая психофизические особенности обучающихся, определены связи базовых учебных действий с содержанием учебной программы по «Физической культуре».

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.

В качестве базовых учебных действий рассматриваются операционные, мотивационные, целевые и оценочные. В составе основных видов БУД выделяют четыре блока: <u>личностный</u>, коммуникативный, регулятивный, познавательный.

<u>Личностные</u> базовые учебные действия 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:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений обэтических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- активное включение в общеполезную социальную деятельность;
- бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны. Коммуникативные базовые учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения: -умение вступатьконтакт и работать в коллективе (учитель ученик, ученик ученик, ученик класс, учитель-класс)
- использование принятых ритуалов социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- доброжелательное отношение, сопереживание, конструктивное взаимодействие слюдьми;
- умение слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности, в быту;
- умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умение договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения другихучастников спорной ситуации;
- доброжелательное отношение, сопереживание, конструктивное взаимодействие слюдьми.

<u>Регулятивные</u> базовые учебные действия обеспечивают успешную работу налюбом уроке и любом этапе обучения:

- умение адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- умение принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления, произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану, работатьв общем темпе;

- осознанное действие на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач;
- осуществление взаимного контроля в совместной деятельности;
- активное участие в деятельности, контроль и оценка своих действий и действий одноклассников;
- адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- осуществление самооценки и самоконтроля в деятельности;
- умение адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать всоответствии с ней свою деятельность.

<u>Познавательные</u> базовые учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях:

- умения делать простейшие умозаключения;
- дифференцированное восприятие окружающего мира, его временно- пространственной организации.

Для оценки сформированности каждого действия используется, следующая система оценки: 0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его

смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем; 1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией,

выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

- 2 балла преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла способен самостоятельно выполнять действие в

определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

- 4 балла способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
- 5 баллов самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Согласно требованиям  $\Phi \Gamma O C$  уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяется на момент завершения обучения.

В соответствии с требования ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат <u>личностные и предметные результаты</u>. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

## Личностные результаты должны отражать:

- овладение начальными первичными навыками адаптации (умения слушать учителя, умения взаимодействовать с учителем и сверстниками);
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (аккуратности в спортивной одежде, умение приводить зал в порядок после урока);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей (знание правил поведения на уроке и после его окончания);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (знание правил утренней гигиены и их значение для человека);
- формирование бережного отношения к материальным ценностям (к спортивному инвентарю, оборудованию);
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей. Предметные результаты связаны с овладением обучающимися программным содержанием и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности. Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения программы используются знания правила поведения при выполнении упражнений, правил игр, соблюдение техники безопасности, быстрое реагирование на команды учителя.

В соответствии с действующим в школе «Положением об оценивании знаний, умении, навыков обучающихся» результаты продвижения учащихся определяются на основе анализа (1 раз в четверть) их продуктивной деятельности и качества обученности (сдача нормативов). Аттестация подразделяется на четвертную промежуточную аттестацию, которая проводится по каждому учебному предмету по итогам четверти, а также годовую промежуточную аттестацию, которая проводится по каждому учебному предмету по итогам учебного года.

В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае). Учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качествовыполнения;

- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Отметки в 1и 2 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихсяотносительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Оценку предметных результатов целесообразно начинать 3 класса, т.е. в тот период, когда у обучающихся будут сформированы некоторые начальные навыки.

Характеристика цифровой оценки (отметки) для учащихся 3-4 класса

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускаетсяналичие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки инесколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколькогрубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Учащиеся 3-4 класса сдают нормативы: медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, метание мяча на результат, в цель; прыжки в длину с места на результат, в ориентир; бег на скорость (2-3 класс - 30 м; 4 класс-30м; 60м.); прыжки в длину с разбега с измерением результата от места отталкивания. В 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## п.3 ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ ШКОЛЫ:

Предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

На реализацию программы по физической культуре в 1 классе предусмотрено 99 часов, 3 часа в неделю; во 2 - 4 классе -102 часа, 3 часа в неделю.

## п.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА:

## Личностные:

- проявление положительных качества личности и управление своими различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

эмоциями в

- освоение социальной роли ученика, проявление интереса к учению;

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего интереса;
- сформированность представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры).

## Предметные:

Предметные результаты освоения программы включают освоенные обучающимися знаний и умений, специфичных для данного учебного предмета, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов 1 класс. <u>Минимальный уровень:</u>

- 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 осознанноеих применение. <u>Достаточный уровень:</u>
- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов 2 класс. 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 ихприменение;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований.

## Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов 3 класс.

## 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 ихприменение;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой.

## Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия вподвижных играх и соревнованиях;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованиемв повседневной жизни;
- приобретение коммуникативных навыков и умения взаимодействовать с детьми ивзрослыми.

Минимальный и достаточный уровни усвоения предметных результатов 4 класс. <u>Минимальный уровень:</u>

- 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 ихприменение;
- 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, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки иразвития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя:бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание 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 оборудованиемв повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

## Учащиеся 1 класса должны знать:

- -правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- -правила безопасности при занятиях спортивными упражнениями;
- -название снарядов, понятия ходьба, бег, метание, прыжки;
- -основные положения рук, ног, туловища, головы;
- должны уметь строиться в колонну по одному, с равнением в затылок, в шеренгу сравнением по разметке;
- -выполнять размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге;
- -выполнять команды «Встать!» «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- -выполнять передвижение по коридору шириной 20-25 см., по гимнастическойскамейке;
- -прыгать в длину с места;
- ориентироваться в спортивном зале, на спортивной площадке. Учащиеся
  - 2 класса должны знать:
    - свое место в строю;
    - как выполняются команды: « Равняйсь», « Смирно!», «Вольно»;
    - -понятие « направляющий», « замыкающий»;
    - -правила поведения на уроках гимнастики;
    - -как правильно дышать во время ходьбы и бега;
    - -правила поведения на уроках легкой атлетики;
    - -выполнять правила общественного порядка и правила игр; должны

#### уметь:

- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;

- -принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- -не задерживать дыхание при выполнении упражнений;
- метать мячи;
- -отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземлятся при прыжках вдлину на заданный ориентир;
- -выполнять упражнения с предметами и без;
- -положительно относиться к окружающей действительности.

## Учащиеся 3-го класса должны знать:

- -строевые команды;
- -как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;
- -положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метаний;
- -правила 2-3 разученных игр;
- -как выбрать место и взаимодействовать с партнером, командой и соперником;
- -правила поведения на занятиях;
- -определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др;

#### должны уметь:

- -выполнять строевые команды учителя;
- -отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
- -сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
- -согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
- -коллективно переносить гимнастические снаряды;
- -выполнять высокий старт;
- -бежать в медленном темпе до 2 минут;
- -быстро пробегать 30 метров;
- -прыгать в длину и высоту;
- -метать малый мяч с места правой и левой руками;
- -самостоятельно играть в простые игры под контролем учителя.

#### Учащиеся 4-го класса должны знать:

- -правила поведения при выполнении строевых команд;
- правила гигиены после занятий физическими упражнениями;
- -приемы выполнения команд «налево!», «направо!».
- -общие сведения об игре;
- -правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячами;
- -фазы прыжка в длину с разбега;

## должны уметь:

- -выполнять команды «направо!»; «налево!», «кругом!»;
- соблюдать интервал;

- -выполнять исходное положение без контроля зрения;
- -правильно и быстро реагировать на сигнал учителя;
- -выполнять опорный прыжок через козла ноги наскоком в упор на колени, соскокповоротом направо, налево;
- -сохранять равновесие на наклонной плоскости;
- -выбирать рациональный способ преодоления препятствия;
- выбирать наиболее удачный способ переноски груза;
- -выполнять разновидности ходьбы;
- -передвигаться в медленном темпе в течение 4 мин, пробегать на времядистанцию 40 м;
- -выполнять прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги» из зоны отталкивания не более 1 м;
- -прыгать в высоту способом «перешагивание» с пяти шагов разбега;
- -выполнять передвижение в стойке приставными шагами, остановку по свистку,передачу и ловлю мяча, ведение мяча;
- коммуникативные навыки и умения взаимодействовать с детьми и взрослыми.

## п.5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В программу включены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Подвижные игры», «Элементы спортивныхигр».

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

#### Знания о физической культуре (3 часа)

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

## Гимнастика (в 1 классе 20 часов, в 2-4 классах 21 час)

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

## Практический материал.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами:

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

## Легкая атлетика (в 1 классе 34 часа, в 2-4 классах 30 часов)

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

## Практический материал:

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

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

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

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижениемвперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте сзахватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжкина одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты смягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшогоразбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнувноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». *Метание*. Правильный захватразличных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием ипередача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольноеметание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левойрукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча надальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальностьс места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

## Игры (в 1 классе 43 часа, в 2-4 классах 48 часов)

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

## Практический материал.

Подвижные игры(в 1 классе 27 часов, 2-4 классах 24 часа)

Коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений:

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

Элементы спортивных игр (в 1 классе 16 часов, в 2-4 классах 24 часа)

включают в себя подводящие игры и сами спортивные игры, такие как: пионербол(волейбол), баскетбол, футбол.

- 1. Гражданское воспитание:
- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуредругих народов;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социальнозначимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разныхсоциальных ситуациях;
- любовь к близким, к своей школе, своему городу, народу, России;
- элементарные представления о своей малой Родине, ее людях, ближайшемокружении и о себе;
- стремление активно участвовать в делах класса, школы, семьи, своего города;
- положительное отношение к своему языку и культуре;
- формирование опыта ролевого взаимодействия в классе, школе, семье;
- 2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:
- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- уважение к защитникам Родины;
- элементарные представления о национальных героях и важнейших событиях вистории России и её народов;
- интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, края, населенного пункта;
- 3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционныхценностей:
- формирование мотивации универсальной нравственной компетенции «становиться лучше», активности в учебно-игровой, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм;
- формирование нравственных представлений о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», внутренней установки в сознании школьника поступать «хорошо»;
- формирование первоначальных представлений о некоторых общечеловеческих (базовых) ценностей; формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками,родителями в решении общих проблем;
- укрепление доверия к другим людям, развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению;
- принятие соответствующих возрасту нравственных ценностей на основе российских традиций; умение отвечать за свои поступки;

- негативное отношение к нарушениям порядка в классе, дома и на улице, к невыполнению человеком своих обязанностей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 4. Приобщение детей к культурному наследию (эстетическое воспитание):
- различение красивого и некрасивого, прекрасного и безобразного;
- формирование элементарных представлений о красоте;
- формирование умения видеть красоту природы и человека;
- интерес к продуктам художественного творчества;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- представления и положительное отношение к аккуратности и опрятности;
- представление и отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости различение хороших и плохих поступков, способность признаватьсяв проступке и анализировать его;
- представления о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», касающихся жизни в семье и в обществе;
- уважительное отношение к старшим, родителям, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;
- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- -бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- представления о недопустимости плохих поступков;
- знание правил этики, культуры речи, недопустимость грубого, невежливого обращения, использования грубых и нецензурных слов и выражений;
- 5. Популяризация научных знаний среди детей (ценности научного познания):
- мировоззренческие представления, соответствующие современному уровню развития науки и составляющие основу для понимания сущности научной картины мира;
- представление об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
- 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:
- формирование представлений об основных компонентах культуры и здорового образа жизни;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;

- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам, нарушающим здоровье обучающихся: сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, инфекционные заболевания, нарушения правил гигиены, правильного питания;
- использование оптимальных двигательных режимов;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде, простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- осознание ценности жизни, ответственное отношение к своему здоровью, установка на ЗОЖ, осознание последствий и неприятие вредных привычек;
- необходимость соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;
- 7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:
- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, настойчивости в достижении результата;
- формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- сформированность мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- положительное отношение к учебному труду;
- формирование первоначальных представлений о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда в жизни человека и общества;
- уважение к труду и творчеству близких, товарищей по классу и школе;
- первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при выполнении коллективных заданий, общественно-полезной деятельности;
- соблюдение порядка на рабочем месте;
- проявление готовности к самостоятельной жизни;
- коммуникативная компетентность в общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

## 8. Экологическое воспитание:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде;
- формирование элементарных природосберегающих умений и навыков;
- приобретение элементарного опыта природоохранительной деятельности;

- экологически целесообразное отношение к природе как источнику жизни на Земле, основе ее существования;
- повышение уровня экологической культуры;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## п.6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ

1 класс.

	1 класс.						,
No	Содержание	B	Основны	Πο ΦΙ ΟΌ	е результаты	Основные виды	`Z
$\Pi/\Pi$	(разделы,	Кол-во часов	e	Личностны е	Предметны		Основные направления воспитательной деятельности
	темы)	3Н С	элементы	C	C	обучающихся	Основные направления оспитательно цеятельности
		[-B(	содержан			(на уровне	сно пран ита тел
		[5	ки			базовых	Наи наи осп
		$\mathbf{X}$				учебных действий)	<u>m</u>
	1.Знания о	3	Беседы о:	Осознание	Представле	Общение о:	
	физической		технике	себя как	ния о	технике	
	культуре.		безопасности	гражданина	физичес	безопасности на	
1.			на	России;	кой	уроках физической	
1.	J 1	1	уроках	формирован	культуре	культуры;	3,6
	физической		физической	ие чувства	как	предупреждение	- , -
	культуры.		культуры;	гордости за	средстве	травм во время	
	Спортивная форма.		предупрежден	свою	укрепления	занятий; выбор и	
	Спортивный зал и		ие травм во	Родину;	здоровья,	уход за	
	его инвентарь.		время занятий;	воспитание	физическог	спортивной	
	Осанка.		выбор и уход	уважительно	о развития	формой; правила	
2.	Физическая	1	за	ГО	И	утренней гигиены	3,6
	культура. Утренняя		спортивной	отношения	физической	иее значение.	
	гигиена.		формой;	к иному	подготов	Экскурсия по	
3.	Закаливание.		формои, правила	мнению;	ки	спортивному залу,	
3.			правила утренней	сформирова			2.6
	Физическое	1	* *		человека	просмотр	3,6
	воспитание. Спорт		гигиены и ее	н- ность	,	инвентаря.	
	для здоровья		значение.	адекватных	выполне	Понимать	
	человека.		Знакомство	представлен	ние	значение понятий	
			co	ий	комплек	физическая	
			спортивным		сов	культура и	
			залом,	0	утренней	воспитание.	
			инвентарем.	собственных	гимнастики	Формирование	
			Значение	возможност	под	понятий:	
			понятий	ях; развитие	руководств	опрятность,	
			физическая	этических	ом учителя;	аккуратность;	
			культура и	чувств,	знание	физические	
			воспитание.	проявление	основных	качества,	
			Формирова	доброж	правил	физическое	
			ние	ела-	поведения	развитие,	
			понятий:	тельнос	на	закаливание.	
			опрятность	ти.	уроках	Узнавать	
			,		физической	значение	
			аккуратнос		культуры и	правильной	
			ть;		осознанное	осанки.	
			физические		ИХ		
			качества,		применение		
			физическое				

	7. Гимпастика	70	развитие, закаливани е. Значение правильн ой осанки.	Овладение	Ктиголиение	Vanapari	
	2. Гимнастика.	20	<u>Георетические</u>	, ,	Выполнение	Узнавать правила	1.6
	Техника безопасности	-	<u>сведения.</u> Правила	социально-	комплексов	техники	1,6
	на занятиях	1	техники	оытовыми	утренней	безопасности на	
4.	гимнастикой.		оезопасности на	навыками,	гимнастики под	уроках гимнастики.	
	Передвижение на		уроках	используемы -ми в	руководство М	Различать	
	четвереньках по		гимнастики.	повседневной	учителя;	специальную	
	коридору шириной 15-		Специальная	жизни; владен	знание	одежду и обувь	
	20 см.		одежда и обувь гимнаста.	ие навыками коммуникаци	основных правил	гимнаста. Различать элементарные	
	Повторение	1	Элементарные	и принятыми	поведения	сведения о	
5.	комплекса упражнений с		сведения о	нормами	уроках На	гимнастических	3,6
	флажками. Лазание		гимнастически	социального	физической	снарядах и	
	по гимнастической		х снарядах и	взаимо-	культуры и	предметах.	
	стенке вверх-вниз.		предметах.	действия; способность	осознанное	Выполнять правила	
			Правила	осмыслению	их применение;	поведения на	
	Лазание по		поведения на	социального	выполнение	уроках гимнастики.	
6.	гимнастической	1	уроках	окружения, своего	несложных	Разбираться в	6,7
	стенке вверх – вниз.		гимнастики.	места в нем,	упражнений по	понятия: колонна,	
	Пролезания в обруч.		Понятия: колонна,	принятие соответ-	словесной	шеренга, круг.	
			шеренга, круг.	ствующих	инструкции при	Познакомиться	
7.	Построение в шеренгу		Элементарные	возрасту	выполнении	элементарными	1,6,
	и равнение по носкам.	1	сведения о	ценностей и	строевых	сведениями о	,
	Подлезание под		правильной	социальных ролей;	команд;	правильной осанке,	
	препятствия высотой		осанке,	сформиро-	- представлен	равновесии, о	
	40-50 см.		равновесии.	ванность навыков	представлен ия о двигательны х	скорости,ритме,	

			Эпементари	сотрудиниес	действиях;	тампа	
8.	V оминоко	1	Элементарн	сотрудничес	-	темпе,	126
8.	Комплекс	1	ые сведения	тва с	представл	степ	1,3,6
	упражненийс		_	взрослыми	ения	ени	
	обруч		0		основных	мышечных	
	ами. Повторение		скорости,	И	строевых	усилий. Развитие	
	подлезаний		ритме,	сверстникам	команд;	двигательных	
	подлезании		темпе,	И	подсчёт	способностей	
			степ			спосооностси	1,6
9.	д препятствия высотой 40-50	1	ени	вразных	пр	ифириналич	
			мышечных	социальных	И	и физических качеств с	
	CM.		усилий.	ситуациях;	выполнен		
	TC		Развитие	воспитание	ИИ	помощью	
	Комплекс		двигательны	эстетически	общеразви	средств	
10.	упражнений с	1	X	X	- вающих	гимнастики.	6,7
	обруч		способносте	потребносте	упражнени	Выполнять	
	ами.		й и	й, ценностей	й; ходьба	построения	
	Закрепление подлезаний		физических				
11.		1	качеств	ичувств;	В	И	167
11.	ПО	1	c	развитие	различном	перестроения	4,6,7
	дпрепятствия.		помощью	этических	темпе	•	
	Vargraga		средств	чувств,		Выполнять	
	Комплекс		гимнастики.	проявление	c	упражнения	
	упражнений с		Практиче	доброжел	различным	без	
	обручами.		ский	a-	И	предметов:	
12.	Упражнения	1	материал	тельности	исходным	основные	1,4,6
	Н				И	положения	
	a		Построения	эмоциона	положения	И	
	гимнастическо			льно-	ми;	движения	
	й скамейке.		и	нравствен	взаимодей	рук, ног,	
13.	Упражнения		перестроени	ной	ствие со	головы,	
	у пражнения ДЛ	1	я.	отзывчивост	сверстник	тулови	1,3,6
	Я		Упражнения	и и	ами в	ща;	,7
	укрепления		б	взаимопомо	организац	упражнения	
	МЫ		ез	щи,	ии и	для	
	шцтуловища.		предметов:	проявление	проведени	расслабления	
	Упражнения		-	•	И	мышц;мышц	
14.	Н		основные	сопереживан ия к	подвижны		
	a	1	положения		х игр;	шеи;	3,6
	гимнастическо		пвижения	чувствам	участие	укрепления	
	й скамейке.		движения	друг их людей;		МЫШЦ	
			рук,	сформиро-	В	спины и	
15.	Комплекс		ног,	ванность	подвижны	живота;	
	упражнений с		ГОЛО		х играх	развития	4,6,7
	малыми	1	вы,	установки	•	мышц руки	
	мячами.		туловища;	Н	И	плечевого	
	Передвижение		упражнения	а безопасный,	эстафетах	пояса; мышц	
	на		TTTE	-	ПО	ног;	
	четвереньках		для	здоровый	Д	на	
16.	по кругу на	1	расслаблени	обр	руководст	дыхание;	
	скорость.		Я	a3	BOM	дл я	3,4,6
			мышц;	жизни,	учителя;	развития	
	Повторение		мышц шеи;	нали	знание	МЫШ Ц	
17	комплекса		укрепления	чие	правил	кистей рук	
17.	упражнений с	1	мышц	мотивации	бережного	И	167
	мячами.		спины и	К	обращения	пальцев;	4,6,7
			I .		ı	1 /	

1	<del></del>		Γ	Γ			
	Преодоление		живота;	творческому	инвентарё	формировани	
	полосы		развития	труду,	-	я правильной	
	препятствий		МЫШ	работе на	M	осанки;	
	(лазания,		црук и	результат,	**	укрепления	
	ползания,		плечевого	бережному	И	МЫШЦ	
18.	подлезаний).	1	пояса;	отношению	оборудова	туловища.	
			мышц ног;		нием,	Выполнять	3,4,6
	Дыхательные		на дыхание;	К	соблюден	упражнения	
	упражнения.		для развития	материальн	ие	• •	
	Упражнения		, . <u>1</u>	ым	требовани	спредметами:	
19.	дл	1	МЫШ		й техники	c	
	Я	-	цкистей рук	идуховным	безопасно	гимнастическ	1,3,6
	укрепления		И	ценностям;	сти в	ими палками;	,7
	мыш		пальцев;	цеппостим,	процессе	флажками;	,,
	ц туловища в		формирован		участия	флажками, малыми	
20.	-		формирован ия			обручами;	
	лежа.				В		6,7
			правильной		физкульту	малыми	
	Комплекс		осанки;		рно-	мячами;	
	упражнений с		укрепления		спортивны	большим	
	упражнении с гимнастически		мышц		Х	мячом;	
			туловища.			набивными	
	ми палками.		Упражнения		мероприят	мячами (вес	
	Упражнения				иях.	2	
	для укрепления		С			кг);	
	мышц		предметами:			упражнения	
	туловища		c			на	
			гимнастиче			равновесие;	
	В		скими			лазаньеи	
	положении		палками;			перелеза	
	лежа.		флажками;			ние;	
			малыми			упражнения	
	Понятие о		обручами;			для	
	правильной		малыми			развития	
	осанке.		мячами;			пространстве	
	Упражнение		большим			нно-	
	для		мячом;			временной	
	формирования		мичом, набивными			дифференцир	
	правильной						
	осанки в		мячами (вес			овки и	
	положении		2 кг);			точности	
	стоя.		упражнения			движений;	
	V10/1.		Н			переноска	
	Упражнение		a			грузов и	
	*		равновесие;			передача	
	ДЛЯ		лазанье			предметов;	
	формирования		И			прыжки.	
	правильной		перелезание				
	осан		;				
	ки. Ходьба по		упражнения				
	коридору 20		дл				
	см., по		яразвития				
	скамейке с		пространств				
	различным		енно-				
	положением		временной				
	рук.		дифференци				
			., 1111				
			-	21			

Упражнения	ровки и		
на	ТОЧНО		
равновесие.	сти		
Кружение на	движений;		
месте,	переноска		
c	грузови		
продвижением.	перед		
* *	ача		
Упражнения с	предметов;		
большими	прыжки.		
мяча	прыжки.		
ми. Переноска			
спортивного			
инвентаря.			
Упражнения с прыжками и			
прыжками и			

			T	1		
	1					
Гимнастика						
для рук.						
	1					6,7
Упражнения						0,7
дл						
	4					
	1					
						4,6,7
1						
Упражнения	1					
1						4,6,7
_						
мышц спины.						
Vпражнения						
э прижнения						
собручами						
Дыхател						
ьные						
упражне ния.						
	мышц ног. Упражнения на равновесие. Упражнения н а расслабление мышц шеи. Упражнения для укрепления мышц спины. Упражнения собручами. Дыхательные упражне	Гимнастика для рук.  1 Упражнения для я укрепления мышц ног. Упражнения на равновесие.  Упражнения н а расслабление мышц шеи. Упражнения для укрепления мышц спины.  Упражнения собручами. Дыхательные упражне	Гимнастика для рук.  Упражнения для я укрепления мышц ног. Упражнения на равновесие.  Упражнения на а расслабление мышц шеи. Упражнения для укрепления мышц спины.  Упражнения собручами. Дыхательные упражне	Гимнастика для рук.  1 Упражнения	Гимнастика для рук.  1 Упражнения дл я укрепления мышц ног. Упражнения на равновесие.  Упражнения  и а расслабление мышц шеи. Упражнения для укрепления мышц спины.  Упражнения для укрепления мышц спины.	Гимнастика для рук.  1 Упражнения для укрепления мышц ног. Упражнения на равновесие.  Упражнения н а расслабление мышц шеи. Упражнения для укрепления мышц спины.  Упражнения собручами. Дыхательные упражне

	3. Легкая	3 4	Теоретическ	Сформирова	Представл	Изучение	
	атлетика.	4	ие сведения.	н- ность	ения о	техники	
25.	Т.Б на уроках		Техника	установки	физиче	безопасности	1,6,7
	легкой	1	безопасност	на	ской	на уроках	
	атлетики.		и на	безопасный,	культуре	легк	
	Разучивание		уроках	здоровый	как	ой атлетики.	
	основных		легк	обр	средстве	Понимание	2.4.6
2.5	положений и		ой атлетики.	аз	укреплени	элементарны	3,4,6 ,7
26.	движений	1	Элементарн	жизни,	Я	х понятий о	,7
	головы,		ые понятия	нали	здоровья,	ходьбе, беге,	
	конечностей в		о ходьбе,	чие	физическо	прыжка	
	упр. на месте.		беге,	мотивации	го	х и	
27	ynp. na meere.		прыжках и	К	развития	метаниях;	
27.	Ходьба,	1	метаниях.	творческому		правил	1.2.6
	ходь		Правила	труду,	И	поведения на	1,3,6
	ба		поведения	работе на	физическо	уроках легкой	
	парами, ходьба		на	результат,	й		
	в колонне с		уроках	бережному	подгото	атлетик	
28.	заданием. ОРУ	1	легк	отношению	вки	и;понятий о	
28.	в рассыпную.		ой атлетики.		человек	начале	
	b pacebining io.		Понятиео	К	a;	ходьбы и	4 6 7
	Повторение		начале	материальн	выполн	бега;	4,6,7
29.	основных	1	ходьбы и	ЫМ	ение	ознакомление	
	положений	•	бега;		компле	учащихся	
	iioiioik <b>o</b> iiiii		ознакомлен	идуховным	ксов	c	
	в упражнениях		ие учащихся	ценностям;	утренне	правилами	1,6,7
30.	на месте.			проявление	й	дыхания во	
50.	Ходьба с	1	С	готовности	гимнастик	время ходьбы	
	заданием, с		правилами		и под	ибега.	
	перешагивание		дыхания во	ксамостоя-	руководст	Ознакомлени	1,3,6
	м через		время ходьбы и	тельной	ВОМ	е учащихся	1,5,0
	предметы.		ходьбы и бега.	жизни;	учителя;	c	
31.	1	1	Ознакомлен	воспитание	знание	правильным	
51.	Понятие о		ие учащихся	эстетически	основных	положением	67
	правильной		ис учащихся	X	правил	тела во время	6,7
	осанке. Ходьба		c	потребносте	поведения		
	по разметке, с		правильным	й, ценностей	Н	выполне	
32.			положением		а уроках	ния ходьбы,	
	постановкой		телаво	ичувств;	физическо	бега,	
	стоп.	1	вре	способность	Й	прыжков,	316
			МЯ	К	культуры	метаний.	3,4,6
	Медленный		выполнения	осмыслению	И	Узнавать	
33.	бег в колонне		ходьбы,	социального	осознанно	значени	
	за учителем.		бег	окружения,	е их	еправильной	,
	Прыжки на	1	а, прыжков,	своего места В	применени е;	осанки при	4,6,7
	двух ногах с		метаний.	в нем,		ходьбе.	
	продвижением.		Значение	принятие	выполнени	ходьос. Развивать	
	_		правильной	соответству	е	двигательные	
34.	Построение в		осанки	ющих	несложны	способности	
	колонну,		пр	возрасту	Х	И	
	шеренгу –	1	иходьбе.	ценностей	упражнени	физические	2 6 7
	равнение. Бег в		Развитие	И	й по	качества	3,6,7
	колонне с		двигательны	социальных	словесной	средствами	
	переходом на		X	24		r	

ходьбу.	способносте	ролей;	инструкци	легк
Прыжки	й	владение	и при	ой атлетики.
	И	навыками	выполнени	Выполнение
c	физических	коммуникац	и строевых	упражнений
продвижением.	качеств	ии и	команд;	В
V 6 -	средствами	принятыми	-	ходьбе:
Ходьба с	легкой	нормами	представл	ходьба
заданием. ОРУ	атлетики.	социального	ения о	парами по
	Практическ	взаимодей-	двигатель	кругу,
c	<u>ий</u>	ствия;	ных	взявшись за
гимнастически	материал:	сформирова	действиях;	руки; обычная
ми палками.	Упражнения	н- ность	-	ходьба в
Бего	В	адекватных	знани	умеренном
вые	ходьбе:	представлен	e	темпе в
упражнения.	парами,;	ий	основ	колонне по
	обычная в		ных	одному в
Специал	колоннена	o	строев	обход зала
ьные	носках,	собственных	ых	за
прыжков	на	возможност	коман	учителем;
ые	пятках,	ях,	д;	ходьба по
упражнения.	на		-подсчёт	прямой
Метание:	внутреннеми	онасущно	пр	линии,
захват	внешнем	необход	И	ходьба на
предм	СВО	ИМОМ	выполнен	носках, на
ета, метание.	дестопы;	жизне-	ии	пятках,
	ходьба с	обеспечении;	общераз	на
Упражнения	сохранение	,	ви-	внутреннем и
дл	M		вающих	внешнем
я мелкой	правильной		упражне	своде
моторики рук	осанки;		ний;	стопы;
(передача	В		-ходьба	ходьба с
предметов в	чередовании			сохранением
колоне)	c		В	правильной
Метание мяча	бегом; с		различном	осанки; в
правой, левой	изменением		темпе	чередован
рукой.	скорости;		101,1110	ии с бегом;
	c		c	c
Пробегание	выполнение		различным	изменением
отрезков 15-20	M		И	скорости;
м. на скорость.	упражнений		исходным	c
Прыжки в	на		И	изменением
длину с места	нижние и		положения	направлений
толчком двух	верхние		ми;	П
ног.	Упражнения		взаимодей	0
	В		ствие со	ориентирам
	беге:		сверстник	И
	перебе		_	командам
	жки		ами в	учителя; с
	группами;		организац	перешагиван
	медленный бег, в		ии и	ием через
	колонне		проведени	большие
	a 3		И	мячис
			подвижны	ВЫСО
			х игр,	ким
			элементов	подниманием

		соревнова	бедра;	
		TOPEDITOBA	•	
		ний;		
		-участие		
		В		
		подвижны		
		х играх		
		и эстафетах по		
		эстафетах		
		ПО		
		Д		

35.	ОРУ с малыми		учителем		руководс	В	3,6,7
	мячами.	1	В		твом	медлен	, ,
	Броски и ловля	1	заданном		учителя;	ном, среднем	
	большого мяча		направлени		-знание	и быстром	
	снизу, из-за		и;		правил	темпе;	
	головы впарах.		чередование		бережного	шеренгой с	1,3,6
36.	толовы впарах.	1	бегаи		обращения	открытыми	
	Породони мано		ходьбы;		c	и с	
27	Передачи мяча		-		инвентарё		67
37.	в колонне, по	1	на		M	закрытыми	6,7
	кругу. Метание	1	носках;			глазами.	
38.	малого мяча.		медленный		И	Отработка	
50.	M		бег		оборудова	ходьбы с	6,7
	Медленный	1	; 		нием,	различным	-,.
	бег с		высокий		соблюден	положением	
	сохранением		ста		ие	рук: напояс,	
39.	осанки.		рт;		требовани	К	
39.	-		прямолиней		й техники	плечам,	3,6
	Правила	1	ный с		безопасно	перед	
	дыхания во		параллельно		сти в	грудью, за	
	время ходьбы и		й		процессе	голову,	
40	бега. Ходьба с		постановкой		участия	вперед,	1,6
40.	заданием.	4	стоп;		•	вверх, с	_, -
	Пробежки по	1	Беговые		В	хлопками ит.	
4.1	15-20 м.		упражнения		физкульту	Д.	4,6,7
41.					рно-	Выполнение	1,0,7
	Ходьба с	1	на		спортивны	упражнений в	
	изменением	-	месте и в		X	беге:	
	направлений		движении:		мероприят	перебежки	
42.	П				иях.	группами и по	6,7
	о ориентирам.	1	свысоким		12212	одному 15—	0,7
	Медленный		поднима			20м;	
	бег до 1		нием			медленный	
4.0	минуты с		бедра;			бег с	1,6
43.	переходом на	1	захлестыван			сохранением	
	ходьбу.	1	ием голени			правильной	
	•		назад; с			осанки, бег в	
44.	Прыжки в		преодолени			колонне за	1 6 7
	длину с места.	1	ем			учителем в	1,6,7
	Метание		простейших			заданном	
	колец.		препятствий			направлении;	
_	1-	1	; челночный			чередование	
45.	Прыжки на	1	бег.			бега иходьбы	1,6
	двух ногах с		Прыжко			Н	
	продвижением,		вые			a	
	в длину с		упражне			расстоянии;	26
46.	места. Метание	1	ния:			н	3,6
	колец.		прыжки на			а носках; на	
47.	11031011.	1	двух ногах			скорость;	
' '	Прыжки с ноги	1	на месте и с			медленный	6,7
	-		продвижени			бег;	ŕ
	на ногу. Метание		продвижени ем.			высокий	
		1	см. Перепрыгив			стар	1,6
48.	правой, левой		ание через			т;	
	руками малого		начерченну			т, прямолинейн	
	мяча.		патерченну	27		примолинени	

					U	
49.	3.4	1	ю линию,		ый с	1,3,6
	Метание		ШН		параллельной	,7
	малого мяча.		yp,		постановкой	,
	Подпрыгивани		набивной			
50.	е с захватом	1	мяч.		стоп	
	предметов.		Прыжки с		;повторный	3,6,7
			ноги на		бег на	
	Ходьба с		ногу.		скорость;	
	хлопками.		Подпрыгива		низк	6.7
51.	Подпрыгивани		ние вверх		ий старт.	6,7
31.	я с касанием	1	на месте с		Выполнять	
		1			беговые	
	предмета.		захватом			1,6,7
52.	П	1	ИЛ		упражнения	1,0,7
	Прыжки в		и касанием		на	
	длину с		висящего		месте и в	
	разбега.		предмета		движении: с	
	Упражнения		(мяча).		высо	1,6
			Прыжки в		ким	
	споворотами.		длину с		подниманием	
	1		места.		бедра;	
	Беговые		Прыжки на		захлестывани	
	упражнения.		одной ноге		ем голени	
	_ *		на месте,		назад;	
	-				-	
	высоту.		c		c	
	3.6 V		продвижени		преодоление	
	Медленный		ем вперед, в		M	
	бе		стороны.		простейших	
	г. Метание		Прыжки с		препятствий	
	большого		-		(канавки,	
	мяча.		высотыс		подлезание	
			МЯГК		под сетку,	
	Разновидности		ИМ		обега	
	ходьбы.		приземлени		ние стойки и	
	Метания, сидя		ем. Прыжки		т. Д.);	
	из-за головы.		в длину и		семенящий	
			высоту с		бег;	
	ОРУ с малыми		шага.		челночный	
	мячами.		Прыжки		бег.	
	Метание в		_		Уметь	
	горизонтальну		c			
	ю цель.		небольшого		испол	
	ю цель.		разбега в		АТКН	
	Пеоруга		длину.		прыжковые	
	Правила		_		упражнения:	
	дыхания во		Прыжки с		прыжки на	
	время ходьбы и		прямого		двух	
	бега. Бег с		разбега в		ногах на	
	высокого		длину.		месте и с	
	старта на		Прыжки в		продвижение	
	корот		длину с		м вперед,	
	кие		разбега без		-	
	дистанции.		учетаместа		назад,	
	Anoimmin.		отталкивани		вправо,	
	Varres		я.		вле	
	Ходьба с		-		BO.	
	изменением				Перепрыгива	
	направлений.		высоту с	78		

Метание в	прямого	ние через
вертикальную	разбега	начерченную
цель.	способом	линию,
	«согнув	ШН
Упражнения	ноги».	yp,
дл	Прыжки в	набивной
я мелкой	высоту	мяч.
моторики рук.	способом	Прыжки с
Метание на	«перешагив	ноги наногу
дальность.	ание».	
дальность.	метание.	на отрезках
Разновидность		До.
Тизновндновтв	Правильный	Подпрыгиван
	захват	ие вверх на
	различных	месте с
	предметов	захватом
		или
	для	касанием
	выполнения	висящего
	метания	предмета
	одной и	(мяча).
	двумя	Прыжки в
	рука	длину с
	ми. Броски и	места.
	ловля	Прыжки на
	волейбольн	одной ноге на
	ых	месте, с
	мячей.	продвиже
	Мета	
		нием вперед,
	ние колец	в стороны.
	на шесты. Метание	Прыжки с
	теннисного	высоты с
	мяча с	МЯГКИМ
		приземление
		M.
		Прыжки в
		длину и
		высотус шага.
		Прыжки
		c

			T	<u> </u>		1
53.	ходьбы. Бег с	1	места одной		небольшого	
	низкого старта.		рукой в		разбега в	
	1		стену и на		длину.	
54.	ОРУ с мячом.	1	дальность.		Прыжки с	
34.		1	Метание			1,3,6
	Передачи				прямого	,7
	мячей из		мяча сместа		разбега в	
55.	разных	1	В		длину.	
55.	исходных	1	цель.		Прыжки в	
	положений.		Метание		длину с	
			мячей с		разбега без	1,4,6
56.	ОРУ с	1	места в цель		учета	
50.	хлопками.	1	левойи		мес	1 - 7
	Знакомство		правой		та	1,6,7
	Энакомство					
57.		1	руками.		отталкивания	
07.	с челночным	•	Метание			6.7
	бегом.		теннисного		Прыжки в	6,7
			мячана		высоту с	
58.	Беговые	1	дальность		прямого	
	упражнения.		с места.		разбега	124
	Челночный				способом	1,3,4
	бег.				«согнув	,6
	oci.				ноги».	
	3.7					
	Упражнения				Прыжки в	
	Н				высоту	
	a				способом	
	восстановлени				«перешагива	
	e				ние».	
	дыхания.				Осуществлят	
	Челночный бег.				ь метание	
	Tesmo mbm cer.				мета	
	Пофотитутутрам					
	Перепрыгиван				ниемалых и	
	ие через				больших	
	предметы.				мячей в игре;	
	Общая				броскии	
	физическая				ЛОВЛ	
	подготовка.				Я	
					волейбольных	
					мячей;	
					мета	
					ние колец на	
					шесты;	
					метание с	
					места малого	
					мяча в стенку	
					правой и	
					левой	
					руко	
					й; метание	
					большого	
					мяча двумя	
					руками из-за	
					головы и	
					снизу с места	
					в стену.	

						Метание теннисного мяча. Брос ки набивного мяча .	
	4. Подвижные		Знакомство	Сформирова	Подсчёт	Знакомство	
59.	<u>игры</u> . ОРУ с	1	с упражнения	нность адекватных представлен	пр и выполнен	с упражнениям	1,6
60	поворотами. Игра «Рычи, лев, рычи».		ми для развития	ий	ии общераз	и для развития	6,7
60.	Разновидности ходьбы.	1	пространств енно- временной	о собственных возможност	ви- вающих упражне	пространстве нно- временной	
61.	Игр а «Лохматый	1	дифференци ровки и	ях,	ний; -ходьба	дифференцир овки и	1,6,7
62.	пес».	1	точно	о насущно необходимо	В	точности движений:	1,3,6
63.	ОРУ лежа на полу. Игра «Фокусник».	1	движений: построение в	м жизнеобеспе чении;	различном темпе	в	1,6
64.	ОРУ с обручами. Игра	1	обозначенно м месте. Выполн	овладение начальными навыками	с различным и	обозначенно месте. Построение	1,3,6 ,7
	«Воробушки и кот».	1	ение команд	адаптации	исходным и	в колонну с	1,6,7
65.	Построение и		«разойдись –	в динамично изменяюще мся	положения ми; взаимодей	интервалом на вытянутые	
66.	перестроение.	1	становись». Знакомство	И	ствие со сверстник	руки. Выполнение	1,3,4 ,6
67.	ра «Говорящий мяч».	1	с правилами игр и	развивающе мся мире; овладе	ами в организац ии и	команд «разойдись	
	Беговые		поведения в	ние социал	проведени и	-становись». Знакомство	1,3,6
68.	упражнения.	1	овремя игр. Знакомство с	ьно- бытов	подвижны х игр,	с правилами	

	na2 \\		примуми	LIMIA	элементор	иго и	
	раз».		прыжками	ЫМИ	элементов	игр и	1,3,6
	ОРУ с мячами.		D OBHOUTUB	навыка	соревнова	поведения во	,7
69.	Игра		вориентир,	ми,	ний;	время игр. Знакомство с	, /
	ип ра «Узнай	1	шагом в	используем	участие		
	«Узнаи фигуру».		разных	ыми в	D	прыжками	
	фигуру».		направления	повседневно	В	в опинитив	
	Поотте о охууча		X	й жизни;	подвижны	в ориентир,	1,4,6
70.	Построение	1		владение	х играх	шагом в	
	П	1	в обозначенно	навыками	**	разных	
	о заданному			коммуникац	И	направлениях	
	ориентиру.		е место с	ии и	эстафетах по	D	1.2.6
	Игра:		контролем и без	принятыми		в обозначенное	1,3,6
	«Повторяй за			нормами	Д		, -
	мной».		контроля	социального	руководст	место с	
	П		зрением. Знакомство	взаимодейст	BOM	контролем и	
	Построение в		Энакомство	вия; способность	учителя;	безконтроля	
	колонны с				знание	зрением. Знакомство	
	интервалом на		С	К	правил	энакомство	
	вытянутые		упражнения	осмыслению	бережного обращения		
	руки. Игра		МИ СМЯЧОМ.	социального	c	C	
	«Совушка».		Перекаты	окружения,	инвентарё	упражнениям	
	П		вание	своего места	M	И	
	Прыжок в		сидя.	В	И	C	
	длину с места в		Перекладыв	нем,	оборудова	мячом:	
	ориентир.		ание мяча	принятие	нием,	поднимание	
	Игры		С	соответству	соблюдени	мяча вперёд	
	«Салк		одного	ющих	e	вверх,	
	и».		места в	возрасту ценностей	требовани	опускание	
	«Совушка».		другое.	· ·	й техники	ВНИ	
	П		Повторение	И	безопасно	3.	
	Построение в		упражнений	социальных	сти в	Перекатыван	
	колонны с		дл		процессе	ие сидя. Ст	
	интервалом на		Я	принятие и	участия	оя.	
	вытянутые		укрепления	освоение	В	оя. Перекладыван	
	рук		МЫШЦ		физкульту	ие	
	и. Игра:		туловища. Поочередны	социальной	рно-	мяча с	
	«4 <sub>T</sub>		_	роли обучающего	спортивны	одного места	
	о изменилось».		е	ся,	X	В	
			И	проявление	мероприят	друг	
	Шаг в		одновремен	социально	иях;	0е. Переклаливан	
	разных направлениях		ные	значимых	представле	Перекладыван ие	
	В		движения	МОТИВОВ	ния о	мяча с одной	
			руками.	учебной	физическо	ладони на	
			руками. Лежа на	деятельности	й культуре	другую,	
			спине	;	ка	броски вверх,	
			поднимание		ксредстве	удары об пол,	
			прямой		укреплени	о стену и	
			ног		Я	ловля его	
			и,		здоровья,	двумя	
			поочередное		физическо	руками.	
			сгибание		ГО	Повторение	
			иразгибание		развития	упражнений	
			и разгиоание			для	
					И	укрепления	

		физическо й подготовки	МЫ	
		Й	шцтуловища.	
		подготовки	Лежа на животе с опорой на	
			опорой на	
			-	

	обозначенное		прямой	сформирова	человека;	руки и без	
	место с		НОГ	н- ность	-	опоры:	
	контролем и		и. Упор сидя	навы	выполнен	подъем	
	без контроля		сзади,	КОВ	ие	головы.	
	зрением.		поднять	сотрудничес	комплексо	Поочередные	1,3,6
71.	Игра: «Салки».	1	ногу.	тва с	в утренней	ттоо тередивие	1,5,0
/ 1.	mpa. «eankm».	1	Знакомство	взрослыми	гимнастик	И	
	Принятие		Shakomerbo	И	и под	одновременн	
	исход		c	сверстникам	руководст	ые	
	ных положений		упражнения	И	ВОМ	движения	6,7
	пыхноложении		ми для	n	учителя;	руками.	0,7
72.	ПО	1	укрепления	вразных	знание	Поочередные	
/	словестной	•	голеностопн	социальных	основных	тто тор одныго	
	инструкции		ых суставов	ситуациях;	правил	И	4 - 5
	учителя. Игра		и стоп: сидя	воспитание	поведения	одновременн	1,6,7
	«У медведя во		на скамейке,	эстетически	Н	ые	
	бору».		сгибание	X	а уроках	поднимание	
73.	17	1		потребносте	физическо	ног. Лежа на	1,3,6
	ОРУ с мячами	_	иразгибание	й, ценностей	й	спине	, ,
	Игра:		пальцев ног.	, ,	культуры	поднимание	
	«Слу		Стоп,	ичувств;	И	прямой ноги,	
	шай сигнал».		круговые	развитие	осознанно	поочередное	126
74.		1	движения	этических	е их	сгибание	1,3,6 ,7
	ОРУ с мячами.		стопой,	чувств,	применени		, /
	Игра		ходьба	проявление	e;	И	
	« Мяч соседу».		П	доброжел	-	разгибание	
			О	a-	выполнени	прямой ноги,	
	Выполнение		ребристой	тельности	e	ног «	
	исходных		доске.	,	несложны	велосипед».	1,4,6
75.	положений рук	1	Перекаты с	эмоциона	X	Лежа на	1,4,0
	по словесной		носка на	льно-	упражнени	животе	
	инструкции		пятку.	нравствен	й по	Н	
	учителя.		Знакомств	ной	словесной	a	4 - 5
76.	Игра	1	o c	отзывчивост	инструкци	гимнастич	1,6,7
70.	«Карл	1	упражнения	и и	и при	еской	
	ики-		ми для	взаимопомо	выполнени	скамейке.	
	Великаны».		развития	щи,	и строевых	Захватывая ее	
			мышц	проявление	команд;	сбоку,	
	Выполнение		кистей рук и	сопереживан	препотори	подтягивание	
77.	различных		пальцев:	ия к	представл ения о	c	
	упражнений	1	И	чувствам	двигатель	0	121
	c	_	з положения	друг	НЫХ	скольжением	1,3,4 ,6
	контролем и		руки и	ихлюдей;	действиях;	ПО	,0
	без		пальцы		_	гимнастическ	
	контроля		врозь, кисти		знани	ой скамейке.	
78.	зрением.	1	в кулак,		e	Лежа на	
	Игра: «Мяч соседу»,		круговые		основ	спине,	
	«Карлики-		движения		ных	поднят	4,6
	Великаны».		КИСТЯМИ		строев	ьправую	7,0
			вовнутрь		ых	ногу. То же	
79.	Коррекция	1	TITIO (ST PACE)		коман	левой. Упор	
	осанки. Игры		инаружу.		д.	сидя сзади,	
	«К		Одновремен			поднят	1,6,7
	своим		ные и			ьлевую ногу.	

			Τ	T		
80.	флажкам».	1	поочередны		Знакомство	
			е сгибания.		c	
	Движение в		Разгибания		упражнениям	
	колонне с		кистей рук и		и для	
	изменением		круговые		укрепления	6,7
81.	направлений	1	движения.		голеностопны	
01.	П		Повторение		х суставови	
	о ориентирам.		упражнений		стоп:	
	Игры:		С		сидя на	1 6 7
82.	«К¹ своим	1	гимнастичес		скамейке,	1,6,7
	флажкам»,	1	кими		сгибание	
	«Запреще		палками:		И	
	нное		удерживая		разгибание	
	движение	1	палки двумя		пальцев ног.	1,6
83.	».		рука		Стоп,	,
05.	Упражнения по		михватом		круговые	
	коррекции		сверху и		движения	
	осан		хватом		стопой.	1,3,6
	ки. Игры:		сниз		Ходьба по	1,5,0
	«К своим				канату.	
	флажкам»,		у перед _		Лежащему на	
	«Запреще		cofo		полу; ходьба	
	нное		й,			
	движение		внизу		по ребристой	
	».		пере		доске.	
			Д		Перекаты с	
	Упражнения		грудью,		носка на	
	для		на		пятку.	
	мышц		дголовой.		Знакомство	
	голеностопных		Перекладыв			
	суставов.		ание палки		С	
	Игр		из одной		упражнениям	
	ы:		руки в		и для	
	«Кошки-		другую		развития	
	мышки».		перед		мышц кистей рук	
			соб		кистей рук и	
	Упражнения		ой.		пальцев:	
	дл		Выполнение		ИЗ	
	я развития		различных		положения	
	мышц кистей		исходных		руки и	
	рук. Игра:		положений		пальцы	
	«Гуси-				врозь, кистив	
	лебеди».		С		кулак,	
			гимнастичес		круговые	
	ОРУ с		кой палкой.		движения	
	гимнастически		Поднимание		кистя	
	ми палками.		гимнастичес		мивовнутрь и	
	Иг		кой палки с		наружу.	
	pa		пола		Одновременн	
	«Наблюдатель».		хватом		ые и	
			сверху и		поочередные	
	Движение в		бесшумное		сгибания.	
	колонне по		опускание		Разгибания	
	задан		на пол.		кистей рук и	
	ным		Перебрасыв		круговые	
			1	ı	1 /	

1		
ориентирам.	ание мяча с	движения.
Игра	одной руки	Выполн
«Удочка».	на другую.	ение
	Удары мяча	различн
ОРУ с	об пол и	ых
малыми мячами.	ловля его	исходн
Игр	двумя	ых
ы:		положений
«Удочка»,	руками.	Положении
«И	Передача	
ди прямо».	большого	c
	мяча в	гимнастическ
Передача	колонне	ой палкой.
больш	над	Поднимание
ого	головой,	гимнастическ
мяча в	справ	ой палки с
колонне.	а, слева, под	пола хватом
Повторение игрс	ногами.	сверху и
m pc	iioi wiiiii.	бесшумное
		опускание на
		пол.
		Знакомство с
		упражнениям
		и с малыми
		мячами:
		разбрасывани
		е и собирание
		мячей.
		Прокатывани
		e.
		Ловля
		пос
		ле
		прокатывания
		Перебрасыван ие
		мяча с одной
		руки на лругую.
		на другую. Удары мяча об пол и
		ОО ПОЛ И ЛОВЛЯ
		31003171

84.	бегом и прыжками.  ОРУ с малыми мячами. Повторение	1		его двумя руками. Повторение упражнений с	1,3,4,6
	коррекционны х игр.			большим мячо м. Передача большого мяча в колонне над головой, спра	
				ва, слева, под ногами.	

	5. <u>Элемент</u>	1	Техника	Осознание	Знани	Выполн	
		6	безопасност	себя как	е	ение	
	<u>Ы</u>		И		основ	техники	
	<u>спортивны</u>		Н	гражда нина России;	НЫХ	безопасности	
85.	<u>х игр</u> .	1	а уроках	формирован			1,4,6
	Попоминания	-	физической	формирован ие чувства	строев	на уроках физической	
	Перекладыван		культуры.	•	ЫХ	*	
	ие мячаиз руки		Знакомство	гордостиза свою	коман	культуры. Знакомство	
	в руку в		c		Д;		
86.	различных	1	правилами	Родину;	подсчёт	C	1,6,7
	И.П Игры с	1	игр и	воспитание	пр	правилами	
	мячом без		поведении	уважительно	И	игр и	
	ракетки		В	ГО	выполнен	поведении во	
	«Докати мяч до		0	отношения	ии	время игр.	126
	стены».		время	киному	общеразви	Выби	1,3,6
	_	1	игр.	мнени	- вающих	рать игровые	
87.	Повтор	1	Элементарн	Ю,	упражнени	технико-	
	ение		ые игровые	истории и культуре	й; ходьба	тактические	
	изученн		технико-			взаимодействи	1,6
	ых	1		друг их народов;	В	R	
00	упражнений с		тактические взаимодейст	сформирова	различном	(выбор	
88.	теннисным		вия (выбор	н- ность	темпе	мес	1.4.6
	мячом. Игра		` *			та,	1,4,6
89.	«Догони мяч»	1	мес	адекватных	c	взаимодейств	
0).	по типу		та,	представлен	различным	ие с	
	эстафеты.		взаимодейст	ий о	И	партнером,	6,7
	* 7		вие с	собственных	исходным	командой	,
90.	Упражнения	1	партнером,	возможност	И	И	
	дл		командой	ях, о	положения	соперником).	1,6
91.	я мышц рук и		И	насущно	ми;	Овладевать	
91.	плечевого		соперником	необходимо	взаимодей	игровыми	
	пояса. Игры:	1	).	M	- ствие	умениями	
	«Докати мяч»,		Элементарн	жизнеобеспе	c	(ловля	6,7
92.	«Догони мяч».	1	ые сведения	чении;	0	ВМ	0,7
		1	П	сформирова	сверстник	ча, передача,	
0.2	Игры на		оовладению	н- ность	ами в	броски, удары	1,6
93.	внимание.	1	игровыми умениями	навы	организац	по мячу).	
	Игра «Закати		(ловля мяча,	ков	ии и		1.6
94.	МЯЧ≫.	1	`	сотрудничес	проведени		1,6
' '		1	передача, броски,	тва с	И		
	Упражнения		_	взрослыми	подвижны		6,7
95.	ДЛ	1	удары по мячу).	И	х игр,		,
	я мышц		w.n-1y).	сверстникам	элементов		
	голеностопных			И	соревнова		1.2.5
96.	суставов.				ний;		1,3,6
70.	Иг	1		вразных	участие		
	pa			социальных	_		1,6,7
97.	«Пятнашки».	1		ситуациях;	В		1,0,7
	0.777	1		воспитание	подвижны		
	ОРУ с хлопками. Игра			эстетически	х играх		3,6,7
98.	«Наседка и	1		X	Pant		
	ястребы».			потребносте	И		1 6 7
	Разновидности			й, ценностей	эстафетах		1,6,7
	ходьбы.				ПО		
99.	Игр	1		ичувств;	Д		6
	a	1		развитие	<b>A</b>		-

«Свободное	этических	руководст	
место».	чувств,	вом	
	проявление	учителя;	
ОРУ с мячом.	доброжел	знание	
Игра	a-	правил	
«Кто быстрее».	тельности	бережного обращения	
ОРУ с мячом.	эмоциона	C VVVV OVVTO T II	
Игра	льно-	инвентарё	
«Поймай и	нравствен	M	
передай».	ной		
передания	отзывчивост	И	
ОРУ с	и и	оборудова	
прыжкам	взаимопомо	нием,	
и. Игра «Мяч в	щи,	соблюден	
обруче».	проявление	ие	
ооруче».	сопереживан	требовани	
Г	ия к	й техники	
Беговые	чувствам	безопасно	
упражнения.	-	сти в	
Игра «Мяч над	друг ихлюдей;	процессе	
головой».	сформирова	участия	
D 1		В	
Эстафеты с	н- ность	физкульту	
волейбольным	установки	рно-	
мячом.	на	спортивны	
_	безопасный,	X	
Беговые	здоровый	мероприят	
упражнения.	обр	иях;	
Игра «Точно в	a3	представле	
цель».	жизни,	о вин	
D	нали	физическо	
Разновидности ходьбы.	чие	й культуре	
Игр	мотивации	ка	
a "Crnay, 50	К	ксредстве	
«Стрельба	творческому	укреплени	
П	труду,	R	
омишени».	работе на	здоровья,	
Ф	результат,	физическо	
Футбольные	бережному	ΓΟ	
эстафеты.	отношению	развития	
	К	и	
	материальн	физическо	
	ым	й	
		подгото	
	идуховным	вки	
	ценностям.	человек	
		a;	
		ВЫПОЛН	
		ение	
		компле	
		KCOB	
		утренне	

	T	•	T		
				гимнастики	
				под	
				руководств	
				руководетв	
				ом учителя.	
-					
	ИТОГО:				
	ИТОГО: 99 часов				

## 2 класс

No	Содержание	Кол-	Основ	Планируемые результаты по ФГОС		Основные	Основн
П	(разделы,	во	ные	Личностны	Предметн	виды	ые
/	темы)	час	элеме	e	ые	деятельн	направл
П		ОВ	нты			ости	ения
			содержан ия			обучающихся (на	воспитате льной

1.3   1.3   1.3   1.3   1.3   1.4   1.5   1.5   1.4   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5   1.5							уровне	деятельнос
Д. Завания о физической культуры. Спортивнай зал и его инвентарь. Загачение осанки. Выбор и уход журсиня гитисна. Закаливание. Оснортивя человека.   1							базовых	
Т.Б. на уроках физической культуры. Спортивнай оформа. Спортивнай зал и его инвентары. Значене оситейней. Закаливание. Оформов. Значене обоствен утренняя гитистиа. Закаливание. Опортивной образ жизни, нисоть установки да образ жизни, нисоть установки да образ жизни, нисоть установки да образ жизни, на порческому труду, работе на ресультат, остет, физическо и подстой тисинати стинения и подерат образ жизни, на под отнопени и образ жизни, на под отнопени и общераз жизни, на под отнопени и общера заказ закаливание. Опортитов и повется и		<u>1.3нания о</u>	3	Беседы	Осознание	Представл		
1. Т.Б. на уроках физической культуры. Спортивнай физической излат и его инвентарь. Значение. Остритивя гигиена. Закаливание. Опортивны деловека.         1 безопасное ти па уроках физической физической излатий; предитавление портигию излатий; правила уугренней излатий; правила уугренней и предитавление портигию дормой; правила угренней и предитавление портигию дормой; правила угренней и предитавление портигий формой; правила угренней и предитавление портигий физическа.         3 безопасное ти па уроках физической культуры; предупрежден ине травы во запятий; правила ухуватура. Ухуватура. Ухуватура. Утренней портивной портитий физические и сети портивной пор		физической		О	себя как	ения о	технике	
Т.Б. па уроках физической культуры. Спортивная форма. Спортивный зал и его инвентарь. Значение дажниченая культура. Утренняя гичисла. Закаливание. Спортдая воспитацие. Спортдая человека.   1		культуре.		:технике	гражданина	физическо	безопасности	3.6
Т.Б. на уроках физической культуры. Спортивная форма. Стортивный зат и сго инвентарь. Заначение заначение закаливание. Отортивной формой; правила утренная гитиспа. Закаливание. Спорт для запоровы человека.   Титиспа и спортивной формой; правила утренней гитиспа. Закаливание. Спорт для запоровы человека.   Титиспа и спортивной формой; правила утренней гитиспа. Закаливание. О о стати и стортивной формой; правила утренней гитиспа. Закаливание. О о стати и стортивной формой; правила утренней гитиспа. Закаливание. О о стати и стортивной формой; правила утренней гитиспа. Закаливание. О о стати и стортивной формой; правила утренней гитиспа. Закаливание. О о стати и стортивной формой; правила утренней выполне стати и стортивной формой и стортивной магетарам и стортивной формой и стортивного ваше понятий: выполне образ жизни, выполне образ выполне образование образ жизни, выполне образование о	1.		1	безопаснос	России;	й культуре	на уроках	3,0
Спортивный дал и его инвентарь. Замачение досапки.   1   1   1   1   1   1   1   1   1	1.	Т.Б. на уроках		ти на	сформирова	как	физической	
2.   Спортивная форма.   1   Культуры; предупреж обствення делие инвептарь.   3 начение занатий; выбор и осанки.   1   3 время занятий; выбор и осанки.   3 данатий; выбор и осанки.   4 делие инвептарь делие и осанки.   4 делие и осанки.   5 делие и осанки		физической		уроках	нность	средстве	культуры;	
2.         форма. Портивный зал и сто инвентарь. Значение основтивных дение инвентарь. Значение дение и стортивной формой; правила утренний и спортивной формой; правила утрений и гитиена и спортивны дение дении; дение не дении; дение не дении; дение дение дение дение дении; дение де				_	адекватных	укреплени	предупрежден	2
2. форма.         Спортивный зал и его инвентарь. Значение знаивание.         1         время травм во возможное кого уход за занятий; выбор и занятий; обромой; правила кой утренней выбор и занятий; выбор и занятий; обромой; правила занятий; выбор и занятий; обромой; правила коммуникац человек выбор и уход за правила утренней выбор и занятий; обромой; правила коммуникац человек выбор и занятий; обромой; правила кой утренней выбор и занятий; обромой; правила коммуникац человек выбор и занятий; обромой; правила кой утренней выбор и уход за правила кой утренней выбор и занятий; обромой; правила ком утренней выбор и занятий; обромой; правила ком утренней выбор и уход за правила кой утренней чении; остортивны выбор и занятий; обромой; правила ком утренней выбор и уход за правила кой утренней чении; остортивны и и подтото заначение сопратност выбор и занячение выбор и уход за правила кой утренней чении; остортивный на и и подтото заначение сов качества, физическому труду, работе на результат, бережном деятельным и подтото заначение. Чении образ жизни, наличие ком утренней и и подтото заначение сопратность; образ жизни, наличие кой выбор и и обромой; правила кой утренней и и и подтото заначение сопратность выбор и и формой; правила кой утренней и и и и подтото заначение. Чении человек на безопасный, заначение сов качества, физическому труду, заначение на и и подтото заначение соб обторам заначение соб обторам заначение образ жизни, на вымолние соб обторам заначение соб обто		-	1	й	-	Я	ие травм во	3,6,7
Предупреж собствени дение д	2.		1	I		здоровь	-	
3. осанки.  1 травм во время значение осанки.  1 травм во время значение значение уход м м кой утренней уход м м кой утренней обромой; правила уход м м кой утренней обромой; правила утренней подпото чении; владение человск анаживание. Спорт для здоровья человска.  2 травила утренней гитиены и се значение. Оброморовая человска.  3 травила утренней правила утренней правила утренней порморова непортивной формой; правила утренней порморовательного значение. Обромирова нивентарем утренней бразическое обромирова нивентарем утренней бразическая культура и воспитацие образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, и работе на воспитацие образ жизни, наличие мотивации к творческом труду, и работе на воспитацие образ жизни, наличие мотивации к творческом труду, и работе на вающих упражие общераз виработе на вающих упражие основных правил поведени ний; у знание основных правил поведени ня на уроках физическ ой культуры и духовным поведени ня на уроках физическ ой культуры и духовным поведени ня на уроках физическ ой культуры и необходимо физичес испортивной формой; правила и и и и и и и и и и и и и и и и и и		Спортивный			собственн	-		
3. Значение осанки.  Время занятий; выбор и уход м насущно и уход м жизнеобеспе чение; правила утренней гитиены и е и спортивной доровья человска.  О о с о с о с о с о с о с о с о с о с о		зал и его					-	
1		-		травм во	возможнос	кого		1.4.6
осанки.  занятии; насущно изическия культура.  Утренняя а питиена. Закаливание.  Физическое воспитание. Спорт для с спортивны и с и с с сформирова значение. Человска.  Зпакомство с сформирова инвентарем инвентарем культура и воспитание. Обрормиро вание понятий: физическая культура и бормиро вание понятий: Формиро вание понятий: физическия культура и какуратн ость; физическ ина ини ини ини ини ини ини ини ини ини	2	Значение	1	_		-		1,4,6
физическая культура. Утренняя гитиена. Закаливание. Формой; правила коммуникац ии и правила васпортивный понятий понятий физическае вазамодейст в вазамодейст в вазамодейст в выполне ипринятыми понятий физические камества, утренней закаратность; пис опрятность, пис опрятность, пис опрятность, пис опрятность, пис и по прятность вазамодейст в выполне ипринятыми понятий образ жизпи, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережном отношени к к к порятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, чото прятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, чото прятнос ть, инми и по по прятнос ть, инми и по по прятнос ть, инми и по	٥.	осанки.	•		_			
утренняя гигисиа. Закаливание.  Физическое воспитание. Спортивной доровья человека.  О о спортивный диниситарем инвентарем инвентарем культура  Заначение понятий физическая культура  Формиро вапис порятностъ, физические порятностъть, бережном утруду, работе на результат, бережном отть, аккуратн ость; физическ ие качества, фузические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать руководст установки на безопасный, здоровья подгото челия человек и спонятий: выполне порятность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать руководст установки на безопасный, здоровый под созначи и и и и и и и и и и и и и и и и и и		÷		_		-	-	
Утренняя гигиена. Закаливание. Формой; правила коммуникан ии и правила утренней гигиены и ее нормами е ние ние выполне вом общесть вы ние нии общесть вы ние нии общесть ний завапиве. Узнавать развитие, тигиента выполне нии общесть ний завапиветь ний выполне нии общесть ний завапиветь ний завапиветь ний завапиветь ний выполне ние нии общесть на ние нии общесть ний завапиветь ний завапиветь ний ний завапиветь ний ний завативеть ний ний завапиветь на ние ний ний выполне ний ний выпол				•				
гитиена. Закаливание.  Физическое формой; правила коммуникац ии и правила утренней и принятыми се сощиального взаимодейст о соформирова спортивны м залом, инвентарем ий иненонятий физическая культура и воспитание понятий: опрятное вание понятий: опрятное понятий: опрятное вание понятий: опрятное вание понятий: опрятное ть, аккурати ость; физическ ие качества, физическ ие качества, физическ ие камества, физическ ие сов ий под руководст установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на воспитание понятий: опрятное ть, аккурати ость; физическ ие камества, физическ ие понятий и под руководст установки на безопасный, здоровый общераз труду, работе на воспитание понятий: опрятное ть, аккурати ость; физическ ие качества, физическ ие коммуникац и и и и под руководст установки на безопасный, здоровый общераз труду, работе на воспитание понятий: опрятнос ть, аккурати ость; физическ ие качества, физическ обй культуры и осознанн				9				
Дакаливание.  Физическое воспитание. Спорт для даначение. Знакомство с портивны м залом, инвентарем понятий физическая культура и воспитание. Оформиро вание понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ ие качества, физическ ие качества, физическ и под руководст установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, и воспитание понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ ие качества, физическ об качества, физическ об качества, физическ об качества, физическ об культуры и качества, физическ об культуры и качества, физическ об культуры и осознанн		*						
Физическое воспитание. Спорт для даровья человека. Ваначение. Знакомство с оспортивны минвентарем спортивны мультура и воспитание. Оформиро вапие понятий: опрятное ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ ие качества, физическ ие качества, физическ ие нормами сов качества, физическ ие комплек качества, физическое развитис, закаливание. Узнавать руктоводст и под учителя; подсчёт подсчёт поравильной осанки. При выполне нии общераз труду, вы поведени нии общераз вывывание основных правил поведени ным и я на уховным ценностям физическ ие качества, физическ ие правильного осонании и подсчёт поравил поведени нии общераз правил поведени на и уховным ценностям физическ ой культуры и осознани				_				
Физическое воспитание. Спорт для значение понятий физическая культура и вание понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ ие качества, физическ ие качества, физическ об культуры и вание понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ ие камистик комплек качества, физические качества, физические качества, физические качества, физические качества, физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать подечёт при выполне нии общерат при выполне ний общерат при выполне ний; знание основных правил поведени я на уроках физическ ой культуры и осознани		Закаливание.						
воспитание. Спорт для здоровья человека.  Титиены и ее здоровья человека.  Титиены и нормами социального взаимодейст с о о спортивны м залом, инвентарем инвентарем берзатистие, закаливание. Титиены и нормами социального взаимодейст и под развитие, закаливание. Узнавать рустановки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотиващии к творческому труду, работе на воспитание. Формиро вание понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ об культуры и осознанн		*		-	_		-	
Спорт для здоровья человека. Значение. Знакомство с о спортивны м залом, инвентарем лонятий физическая культура и воспитание понятий: опрятнос оть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ ие и осознанн качества, физическ и общального образ жизни, подечёт при выполне нии общераз труду, подеменно отношени ость установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережном и ным и духовным ценностям отношени ость; физическ ие качества, физическ ие опражнос ие качества, физическ и общального отношени и общераз труду. Ванать закаливание. Узнавать значе учителя; подечёт при выполне нии общераз труду, знавить значе учителя; подечёт при выполне нии общераз труду, знавить останки. Правил подечей правил поведени я на уроках физическ ой культуры и осознанн				, ·			* *	
здоровья человека.  Значение. Знакомство с взаимодейст с вия; сформирова спортивны м залом, инвентарем . Значение понятий физическая культура и воспитание понятий: опрятнос тъ, аккуратн остъ; физическ ие качества, физическ					-		l *	
человека.  Знакомство с вия; сформирова спортивны м залом, инвентарем лонатий физическая культура  и воспитание понятий: опрятнос понятий: опрятнос ть, физическ ис качества, физическ ис качества, физическ и с качества, физическ и с качества, физическ ис качества, физическ и с качества, ка		-			_		-	
о спортивны м залом, инвентарем . Значение понятий физическая культура и воспитание понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ и портивны маличес мотношени отношени ость; физическ ие качества, физическ и портивным и денностям физическ и портинос понятий: опрятнос исть; от отношени остознанн понятий: отношени ость; отношени остознанн истора в пределенностям отношени остознанн истора в правил остознанн истора в пределенностям отношени остознанн истора в правил отношени и поведени и и под руководст значе ние правильной осанки. Общераз вы- выопрителя; подсчёт правильной осанки. Общераз вы- выполне нии общераз вы- выполне нии общераз значе ние общераз вы- выполне нии общераз значе нии общераз вы- выполне нии общераз вы- выполне нии общераз значе нии общераз вы- выполне нии общераз вы- выполненний обще		-					-	
о сформирова спортивны м залом, инвентарем инвентарем установки на обзопасный здоровый доровый подечёт при выполне нии общераз вирание понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ ие качества, физическ иле понятин м таличие катериаль ным и духовным денностям физическ ие качества, физическ и портивно спортнос портивной осанки. Подечёт при выполне нии общераз вирание правил подечет при выполне нии общераз вирание правил поведени я на духовным ценностям осто; физическ ие качества, физическ и портивней и порятнос портивней и портивней и портивней и портивней и портивней правил поведени я на духовным ценностям ость; физическ ие качества, физическ и портивней и портивней правил портивней правил поведени я на духовным ценностям и портивней правил портивней правити правил портивней правил портивней правил портивней правити портивней правил портивней правил портивней правити портивней правити портивней правил портивней правити портивней правити портивней правил портивней правити правити правити портивней правити правити правити правити правити правити правити правити пра		человека.					=	
спортивны м залом, инвентарем .  Значение понятий физическая культура и воспитание								
м залом, инвентарем . Значение понятий физическая культура и работе на воспитание понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ и формическ и пета правиленой осанки. Ввом учителя; подсчёт при выполне нии выполне нии общераз визывительной осанки. При выполне нии общераз визывительной осанки.								
инвентарем . Здоровый здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на воспитание . Формиро вание понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ ие качества, физическ и мотиче качества, физическ и мотиче качества, физическ и мотичени образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережном у у знание основных правил поведени я на уроках физическ ой культуры и осознанн				_		1		
Здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на воспитание . Формиро вание понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ и материаль на качества, физическ и мотивации к творческому труду, вышлолне нии общераз ви- нии общераз выполне нии общераз вающих упражне ний; знание основных правил поведени я на уроках физическ ой культуры и осознанн					безопасный,			
Значение понятий наличие мотивации к творческому труду, работе на воспитание отношени понятий: опрятнос понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ осознанн				инвентарем				
понятий физическая культура  и работе на воспитание бережном отношени понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ ие качества, физическ и мотивации к творческому труду, работе на выполне нии общераз ви-вающих упражне ний; знание основных правил поведени я на уроках физическ ой культуры качества, физическ и осознанн				Зиапение	образ жизни,		осанки.	
физическая культура  мотивации к творческому труду, работе на вающих упражне ний; формиро вание отношени основных понятий: ю к правил поведени ным и я на уроках ценностям физическ ие качества, физическ физическ физическ  мотивации к творческому общераз ви- вающих упражне ний; знание основных правил поведени я на уроках ценностям физическ ой культуры качества, физическ ие сосознанн					наличие			
культура творческому труду, ви- и работе на результат, бережном ний; Формиро вание отношени юк понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ физическ физическ физическ физическ осознанн					мотивации к			
труду, работе на вающих упражне ний; Формиро вание понятий: ю к правил поведени ным и я на уроках ценностям ость; физическ ие качества, физическ физическ физическ физическ физическ физическ физическ физическ ие качества, физическ посты постания				_	творческому			
и воспитание вающих упражне ний; упражне ний; упражне ний; у знание основных понятий: ю к правил поведени ным и я на уроках ценностям физическ ие качества, физическ бизическ физическ осознанн				1,1111,170	труду,	_		
воспитание .				и	работе на			
.         бережном у у знание отношени вание понятий: ю к правил поведени ным и я на аккуратн ость; физическ физическ ие качества, физическ         у знание основных правил поведени я на уроках физическ ой культуры качества, физическ осознанн								
Формиро вание понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ  осознанн					бережном			
вание понятий: ю к правил поведени я на уроках ценностям ой культуры качества, физическ осознанн				Формиро	У			
понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ физическ физическ ость качества, физическ останин					отношени			
опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ осознанн					юк			
ть, аккуратн ость; физическ физическ ие качества, физическ осознанн					материаль	_		
аккуратн ость; физическ физическ ой культуры качества, физическ осознанн				_				
ость; физическ ой культуры и физическ осознанн				·				
физическ ой культуры качества, физическ осознанн				I = =	ценностям	·		
ие культуры и физическ осознанн					•	-		
физическ осознанн				_		культуры		
				качества,		И		
ое ое их				физическ		осознанн		
42				oe		ое их		

						П	
			развитие		применен		
			,		ие.		
			закалива				
			ние.				
			Значение				
			правильн				
			ой				
			осанки.				
	Э Гимпастика	7		C.1	T.	**	
	2. Гимнастика.	1	<u>Теоретич</u>	Сформирова	Представле	Узнавать	
	ТГ ***	=	<u>еские</u>	н- ность	ния о	прав	1.6
1	Т.Б на уроках		сведения.	навы	физической	илатехники	1,6
4.	гимнастики.	1	Правила	КОВ	культуре	безопасности	
	Спортивная		техники	сотрудничес	ка	Н	
	форма.		безопаснос	тва с			
	Комплекс				ксредстве	а уроках	
	упражнений с		ти на	взрослыми	укрепления	гимнастики.	
	флажк		уроках	И	здоровья,	Различать	
	-		гимнастики	сверстникам	физическог	специальную	
	ами.			И	о развития	одеждуи	26
	Передвижение		Специальна			обувь	3,6
	на		Я	вразных	И	гимнаста.	
5.	четвереньках	1	одежда и	социальных	физическо	Различать	
	П	•	обувь		физическо й		
	о коридору		гимнаста.	ситуациях;		элементарные сведения о	
	шириной 15-		Элементар	воспитание	подгото	гимнастическ	6,7
	ширинои 13- 20 см.		ные	эстетически	вки		0,7
6.			сведения	X	человек	их снарядах	
υ.	Порторение	1	эредения	потребносте	a;		
	Повторение			й, ценностей	выполн	И	
	комплекса		0		ение	предметах.	
7.	упражнений		гимнастиче	ишурстр		Выполнять	1,6,7
/.			ских	ичувств;	компле	правила	
	с флажками.	1	снарядах	развитие	ксов	поведения на	
	Лазание по			этических	утренне	уроках	
	гимнастическо		И	чувств,	й	гимнастики.	
	й стенке вверх-		предметах.	проявление	гимнастики	Разбираться	126
8.	=		Правила	доброжелате	под	=	1,3,6
	вниз.	1	поведения	- льности,	руководство	В	
	_		Н	эмоциональн	м учителя;	попитии.	
	Лазание по				=	колонна,	
	гимнастическо		ауроках	0-	знание	шеренга,	
<u></u>			гимнастики	нравственно 43	основных		

	й стенке вверх –			й	правил	кр	
9.	вниз.		Понятия:	отзывчивост	поведения	уг.	1,6
	Пролезания в	1	колонна,	и и	Н	Познакомитьс	
	обруч.		шеренга,	взаимопомо	ауроках	я с	
			кр	щи,	физическо	элементарным	
	Построение в		уг.	проявление	й культуры	И	6,7
	шеренгуи		Элементар	сопереживан	, ,,	сведениями	0,7
	равнение по		ные	ия к	И		
	носкам.		сведения	чувствам	осознанное	о правильной	
	Подлезание		o	друг	И	осанке,	
	под		правильной	ихлюдей;	X	равновесии,	
	препятствия		осанке,	сформирова	применени	publication,	
	ВЫСО		равновесии	н- ность	e;	0	
	той 40-50 см.		publicbeenii	установки	выполнени	скорости,	
	1311 10 20 VIII.		Элементар	на	e	ритме,	
	Комплекс		ные	безопасный,	несложных	темпе,	
	упражненийс		сведения	здоровый	упражнени	степ	
	обруч		О	обр	упражнени й по	ени	
	ами.		скорости,	аз	словесной	мышечных	
	Повторение		ритме,	жизни,	инструкци	усилий.	
	подлезаний		темпе,	наличие	и при	Развитие	
	ПО		степ	мотивации	выполнени	двигательных	
	д препятствия		ени	К	и строевых	способностей	
	высотой 40-50		мышечных	творческому	команд;	chocoonocien	
	см.		усилий.	труду, работе	представлен	и физических	
			Развитие	труду,расоте	ия о	качеств с	
	Комплекс		двигательн	a	двигательн	помощью	
	упражнений с		ых	результ	ых	средств	
	обруч		способност	ат,	действиях;	гимнастики.	
	ами.		ей и	бережн	-	Выполнять	
	Закрепление		физических	ому	знани		
	подлезаний		•		e	построения	
	ПО		качеств	отношению	основ	И	
	дпрепятствия.		помощь	К	ных	перестроения.	
			Ю		строев	Выполнять	
				материальны м	ых		
			средств гимнасти	171	коман	упражнения б	
			ки.	ипуоршим	д;		
			ки. Практиче	идуховным ценностям;	-подсчёт	ез предметов: основные	
			ский	проявление	пр	положения и	
			'	готовности	И	движения рук, ног, головы,	
			<u>материал</u>	TOTOBILOCTA	выполнени	туловища;	
			Построения	К	И		
			и	самостоятель			
				ной			

10	Комплекс		перестроен	жизни.	общераз	упражнения	
	упражнений с	1	ия.	Сформирова	ви-	ДЛ	
	обручами.		Упражнени	н- ность	вающих	Я	
	Упражнения		я без	адекватных	упражне	расслабления	4,6,7
	Н		предметов:	представлен	ний;	мышц; мышц	4,0,7
	a	1	основные	ий	-ходьба в	ше	
11	гимнастическо	1	положения		различном	и; укрепления	
	й скамейке.			0	темпес	мышц спины	
	ii okamoiiko.		И	собственных	различн	и живота;	
	Упражнения		движения	возможностя	ыми	развития	
	-		движения			-	1,4,6
12	дл		123/16	Х,	исходными	мышц рук и	
	Я	1	рук,	0.110.01.1111.0	положения	плечевого	
	укрепления		ног,	онасущно	ми;	пояса; мышц	
	МЫ		голо	необход	взаимодейс	ног; на дыхание;	1,3,6,7
	шц туловища.		вы,	имом	твие со	дыхапис,	1,3,0,7
13	Упражнения на	1	туловища;	жизнеоб	сверстника	Я	
13	гимнастическо	1	упражнени	еспе-	МИВ	развития мыш	
	й скамейке.		я для	чении;	организаци	Ц	
			расслаблен	овладен	ии	кистей рук	
	Комплекс		ия	ие	проведении	И	0.5
14	упражнений с		мышц;	начальн	подвижных	пальцев;	3,6
	малыми	1	МЫШ	ЫМИ	игр,	формировани	
	мячами.		цшеи;	навыка	элементов	я правильной	
	Передвижение		укрепления	МИ	соревнован	осанки;	
	Н		мышц	адаптации	ий; участие	укрепления	
15	а четвереньках		спины и			МЫШЦ	4,6,7
	по кругу на		живота;	вдинамично	В	туловища.	
	скорость.	1	развития	изменяющем	подвижных	Выполнять	
	скорость.		мышцрук	ся	играх	упражнения	
	Повторение		И		in puri	Jupominonia	
	комплекса		плечевого	И	И	спредметами:	
					эстафетах	спредметами.	
16	упражнений с		пояса;	развивающе		гимнастическ	3,4,6
16	малыми		мышц ног;	мся мире;	ПО		3, 1,0
	мячами.	1	надыхание;	овладе	Д	ими палками;	
	Преодоление	1		ние	руководств	флажками;	
	полосы		для	социал	OM	малыми	
	препятствий.		развития	ьно-	учителя;	обручами;	4,6,7
	_		мышц	бытов	знание	малыми	
17	Дыхательные	1	кистей рук	ыми	прав	мячами;	
	упражнения.	1	И	навыка	ил	большим	
	Упражнения		пальцев;	ми,	бережного	мячом;	
	дл		формирова	используемы	обращенияс	набивными	
	Я		ния	ми в	инвентарём	мячами (вес 2	
	укрепления		правильной	повседневно		кг);	3,4,6
	МЫ		осанки;	й жизни;	И	упражнения	-,.,-
18	шц туловища в		укрепления	владение	оборудован	на	
	положении	1	мышц	навыками	ием,	равновесие;	
	лежа.		туловища.	коммуникац	соблюдени	лазанье и	
			Упражнени	ии и	e	перелеза	1367
	Комплекс		я с	принятыми	требова	ние;	1,3,6,7
19	упражнений с	4	предметам	нормами	ний	упражнения	
	упражнении с гимн. Палками.	1	и:	социального	техник	для	
			c c	взаимодейст	И	развития	6,7
20	Упражнения				безопаснос	-	- 7 -
20	ДЛ	1	гимнастиче	вия;	ти	пространстве	
		1		1 45			

	Я		ским и	способность		нно-	
				К	рпроцессе	временной	
	укрепления		палка		впроцессе	-	6,7
	МЫ		МИ;	осмыслению	участия в	дифференцир	
21	шц туловища в		флажками;	социального	физкультур	овки и	
21	положении		малым	окружения,	но-	точности	4 6 7
	лежа.	1	И	своего места	спортивны	движений;	4,6,7
			обруча	в нем,	X	переноска	
22	Понятие о		ми;	принятие	мероприят	грузов и	4,6,7
22	правильной	1	малыми	соответству	иях.	передача	7,0,7
	осанке.	1	мячами;	ющих		предметов;	
	Упражнение		большим	возрасту		прыжки.	
	дл	1	мячом;	ценностейи			3,6,7
23	Я		набивными	социаль			
	формирования		мячами	ных ролей.			
	правильной	1	(вес 2кг);	r			
	осанки в	1	упражнени				
	положении		яна				
	стоя.						
	стоя.		равнове				
	<b>V</b>		сие; лазанье				
	Упражнение		И				
	для		перелезани				
	формирования		e;				
	правильной		упражнени				
	осан		я для				
	ки. Ходьба по		развития				
	коридору 20		пространст				
	см., по		венно				
	скамейке с		-временной				
	различным		дифференц				
	положением		ировк и				
	рук.		И				
	L )		точност				
	Упражнения		И				
	на		движений;				
	равновесие.		переноска				
	<u></u>		грузови				
	= -						
	месте,		передача				
	c		предметов;				
	продвижением.		прыжки.				
	**		11/22222				
	Упражнения						
	с обручем.						
	Дыхательные						
	упражнения.						
	Упражнения						
	-						
	c						
	гимнастически						
	ми палками.						
	Упражнения						
	для укрепления						
	- <del>-</del>						
	мышц						

<u>,                                      </u>					
туловища в					
положении					
лежа.					
лежа.					
_					
Разновидности					
ходьбы.					
Упражнения					
Н					
аравновесие.					
Упражнения					
с набивными					
мячами.					
Переноска					
грузов.					
Строевые					
упражнения.					
Упражнения					
дл					
Я					
укрепления					
МЫ					
шцспины.					
 l .		1	1	l	I

24	Упражнения			
	Н			
	а равновесие.			
	Передача			
	спортивного инвентаря.			

	3. Легкая	3	Т	0	П	11	
	атлетика.	$\overset{3}{0}$	<u>Теоретич</u>	Осознание	Представле	Изучение	
			еские	себя как	о вин	техники	
25	Т.Б на уроках		сведения.	гражданина	физической	безопасности	1,6,7
23	легкой	1	Техника	России;	культуре	на	1,0,7
	атлетики.		безопаснос	формирован	ка	уроках	
	Ходьба в		ти на	ие чувства	ксредстве	легкой	4,6,7
26	колоне.	1	уроках	гордо	укрепления	атлетики.	, - , -
		1	легкой	стиза свою	здоровья,	Понимание	
	Медленный бег.		атлетики.	Родину;	физическог	элементарных	
			Элементар	воспитание	о развития	понятий о	
	Разновидности		ные		о развития		1.2.6
27	ходьбы.	1	понятия	уважительно		ходьбе, беге,	1,3,6
27	Постановка ног	1		ГО	И	прыжках	
	при беге.		0	отношения	физическо	И	
28	Дыхательные		ходьбе,	К	й	метаниях;	4,6,7
20	упражнения.	1	беге,	иному	подгот	правил	7,0,7
	J 1		прыжках	мнен	овки	поведения на	
	Беговые			ию, истории	челове	уроках легкой	1,6,7
29	упражнения на		иметаниях.	и культуре	ка;		, ,
	месте.	1	Правила	других	-	атлетики	
	Упражнения на		поведения	народов;	выполнени	;понятий о	1,3,6
30	-		на уроках	сформирова	e	начале ходьбы	1,5,0
	расслабление	1	легкой	н- ность	комплексов	И	
	мышц.	1	атлетики.	адекватных	утренней	бега;	6,7
31	ODV		Понятие о	представлен	гимнастики	ознакомление	
31	ОРУ с мячом.		начале	ий о	под	учащихся	
	Эстафеты с	1	ходьбы и	собственных	руководств	С	2.4.6
	бегом.		бега;	возможностя	ом	правилами	3,4,6
32			ознакомлен			дыхания во	
	Разновидности		ие	X, 0	учителя;		4,6,7
	ходьбы.	1	учащихся	насущно	знание	время ходьбы	7,0,7
	Высокий старт.		,	необход	основных	и бега.	
33	Бег на короткие		С	имом	правил	Ознакомление	
	дистанции.	1	правилами	жизнеоб	поведения	учащихся	3,6,7
34		1	дыхания	еспе-	Н		
34	ОРУ с обручем.			чении;	ауроках	c	
	Метание колец		В	овладен	физической	правильным	
	на шесты.	1	о время	ие	культуры	положением	3,6,7
35	na meena.		ходьбы и	начальн	И	тела во время	
	Беговые	1	бега.	ЫМИ	осознанное	выполн	
			Ознакомле	навыка	И	ения ходьбы,	1,3,6
	упражнения.		ние	МИ	X		1,5,0
	Захват мяча для		учащихся	адаптации	применени	бега,	
36	метания.		С		e;	прыжков,	
	Г	1	правильны	вдинамично	-	метани	6,7
	Бег на короткие		M	изменяющем	выполнени	й. Узнавать	
37	дистанции.		положение	ся	e	значени	
	Метание на		м телаво	<del></del>	несложных	еправильной	
	дальность.	1	вре	И	упражнени	- IIPabilibiloii	6,7
		1	МЯ	развивающе	упражнени й по	осанки	
	ОРУ со		выполнения	-	и по словесной		
38	скакалками.		ходьбы,	мся мире;		при	
	Метание в цель.		бег	овладе	инструкци	ходьбе.	3,6
		1	а, прыжков,	ние	и при	Развивать	5,0
	ОРУ с мячом.		метаний.	социал	выполнени	двигательные	
	Прыжки на		Значение	ьно-	и строевых	способности	1,6
39	месте и с		правильной	бытов	команд;		
			1				

					T	1	
	продвижением.	1	осанки	ЫМИ	-	и физические	4,6,7
40	T.		пр	навыка	представле	качества	1,0,1
	Разновидности		иходьбе.	ми,	о вин	средствами	
	ходьбы. Бег на	1	Развитие	используемы	двигательн	легкой	
	средние	1	двигательн	ми в	ых действиях;	атлетики.	6.7
41	дистанции.		ых	повседневно		Выполнение	6,7
	ОРУ с	1	способност	й жизни;	знани	упражнений	
42	гимнастически	•	ей и	владение	e	В	
72	ми палками.		физических	навыками	основ	ходьбе:	1,6
	Метание в	1	качеств	коммуникац		ходьба	1,0
			средствами	ии и	НЫХ	парами по	
42	вертикальную		легкой	принятыми	строев	кругу,	1 6 7
43	цель.		атлетики.	нормами	ых	взявшись за	1,6,7
	Г	1	<u>Практическ</u>	социального	коман	руки;обычная	
	Беговые		<u>ий</u>	взаимодейст	Д;	ходьба в	
	упражнения.		<u>материал</u> :	вия;	-подсчёт	умеренном	
	Подпрыгивани		Упражнени	способность	пр	темпе в	
	е вверх на месте		Я	к	И	колонне по	
	с захватом			осмыслению	выполнени	одному в	
	предмета.		входьбе.	социального	И	обход зала	
			Ходьба с	окружения,	общеразви-	за	
	ОРУ с		различным	своего места	вающих	учителем;	
	прыжками.		положение	в нем,	упражнени	ходьба по	
	Метание		м руки ног.	принятие	й; участие	прямой	
	набивного мяча		Упражнения	соответству		линии,	
	двумя руками.		В	ющих	В	ходьба на	
			беге: бег в	возрасту	оздоровите	носках, на	
	Разновидности		колонне за	ценностейи	льных	пятках,	
	ходьбы. Бег на		учителем	социаль	занятиях	на	
	длинные		В	ных ролей;		внутреннем и	
	дистанции.		заданном	принятие	В	внешнем	
			направлени	И	режиме	своде	
	ОРУ с		и;	освоение	Д	стопы;ходьба	
	мячом.		чередовани	социальной	ня	с	
	Челночный бег.		е бегаи		(физкультм	сохранением	
			ходьбы;	ро	инутки);	_	
	Строевые		на	ли обучающего	выполн	правильной осанки; в	
	упражнения.		носках;	•	ение	-	
	Перепрыгивани		на	ся,	основн	чередовани и сбегом; с	
	е через		скорость;	проявление	ых	-	
	предметы.		медленный	социально	двигательн	изменением	
	продлеты.		бег;	значимых	ЫХ	скорости;	
	Беговые		высокий	мотивов	действий	С	
	упражнения.		старт.	учебной	В	изменением	
	Броски и ловля		Беговые	деятельност	соответств	направлений	
	волейбольных		упражнени	И;	ИИ	П	
	мячей.		я на	сформирова	c	0	
	IVIJI TOM.		месте и	н- ность	заданием	ориентирам	
	Низкий старт.		В	навы	учителя:	И	
	Бег накороткие		движении.	КОВ	бе	командам	
	дистан ции.		Прыжковы	сотрудничес	г, ходьба,	учителя; с	
	¬		e	тва с	прыжкии	перешагивани	
			упражнени	взрослыми	др.;	ем через	
			я.	И	совместное	большие	
			Перепрыги	сверстникам	участие	мячис	
1					l	<u> </u>	

	 вание через	И	c	высо	
	начерченну		0	КИМ	
	ю линию,	вразных	сверстника	подниманием	
	ШН	социальных	ми в	бедра;в	
	yp,	ситуациях;	подвижных	медлен	
	набивной	воспитание	играх	ном, среднем	
	мяч.	эстетически	И	и быстром	
	Прыжки с	X	эстафетах;	темпе;	
	ноги на	потребносте	оказание	шеренгой с	
	НОГ	й, ценностей	посильной	открытыми	
			помощь	ис	
	у. Подпрыгив ание вверх на месте с	ичувств;	И	закрытыми	
	ание вверх	развитие	поддержки	глазами.	
	na weere e	этических	сверстника	Отработка	
		чувств,	м в	ходьбы с	
		проявление	процессе	различным	
		доброжелате льност		положением	
			участияв		
			подвиж	рук: напояс, к	
			ныхиграх	плечам, перед	
			И	грудью, за	
			соревновани		
			ях; знание	вперед,	
			правил и	вверх,	
			техники	c	
			выполнения	хлопками и т.	
				Д.	
				Выполнение	
				упражнений	
				в беге:	
				перебежки	
				группамии по олному 15—	
				одному 15— 20	

1	<b>T</b> 7		<u> </u>		T	v	
	Упражнения		захватом	и,	двигател	м; медленный	
	Н		ИЛ	эмоциональн	ьных	бег с	
	а расслабления		икасанием	0-	действий	сохранением	1,6
44	мышцног.	1	висящего	нравственно	,	правильной	-,-
			предмета	й	примене	осанки, бег в	
	Прыжки на		(мяча).	отзывчивост	ние	колонне за	
	скакалке.	1	Прыжки в	и и	усвоенн	учителем в	3,6
45	Метание на		длину с	взаимопомо	ых	заданном	
	дальность.		места.	щи,	правил	направлении;	
16		1	Прыжки на	проявление	пр	чередование	67
46	Прыжки с	1	одной ноге	сопереживан	И	бега и ходьбы	6,7
	места в длину.		на месте,	ия к	выполнени	Н	
	Упражнения			чувствам	И	a	
	для рук.		c	друг	двигательн	расстоянии;	1,6
47	~ r y	1	продвижен	их людей;	ЫХ	на	,
	Беговые		ием.	сформирова	действий	носках; на	
	упражнения.		Прыжки	н- ность	ПО	скорость;	
	упражнения. Челночный бег.	_		установки	Д	медленный	6,7
40	Ходьба с	1	свысоты с	на	руководств	бе	
48	сохране		МЯГКИМ	безопасный,	OM	г;	
	нием		приземлен	здоровый	учителя;	высокий	3,6,7
	правильной		ием.	аз обр	знание и	стар	5,0,7
49	правильной осанки.	1	Прыжки	жизни,	примен	т;	
.,	осанки.	-		наличие	ение	т, прямолинейн	
	ODV		с разными		правил	*	\
50	ОРУ с мячом.		видами	мотивации	бережного обращенияс		6, 7
	Эстафеты с		разбега.	K	инвентарём	параллельной	7
<i>E</i> 1	прыжками и	1	Метание.	творческому	1	постановкой	
51	бросками мяча.	1	Произволь	труду, работе	И		
			ное	Н	оборудован	стоп	
	Метание мяча		метание	a	ием в	;повторный	
	сидя двумя		малых и	результ	повседневн	бег на	1,6,7
	руками.	1	больших	ат,	ой жизни;	скорость;	, ,
52	Прыжки на	1	мячей в	бережн	соблюд	низк	
	скакалке.		игре.	ому	ение	ий старт.	
			Броски и	отношению	требова	семенящий	
53	Прыжки в	1	ловля		ний	бе	
	длину с		волейбольн	К	техник	г;челночный	1,6
	небольшого			материальны		бег.	1,0
	разбега.	1	ых мячей.	M	и безопаснос	Уметь	
54		1	мячеи. Метание			испол	1,3,6,7
	Разновидности			идуховным	ТИ	НЯТЬ	
	ходьбы.		колец на	ценностям;	рпронессе	прыжковые	
	Метание		шесты. Межание е	проявление	впроцессе	упражнения:	
	набивного		Метание с	готовности	участияв	прыжкина	
	мяча.		места		физкультур	двух ногах на	
			малого	К	но-	месте и	
	Бег на		мяча в	самостоятел	спортивны	c	
	длинные		стенку	ьной жизни.	X	продвижение	
1			правой и		мероприят	м вперед,	
	дистанции.				иях.		
	дистанции. Дыхател		левой		пих.	назад,	
			рукой.		III.X.	назад, вправо,	
	Дыхател ьные		рукой. Метание		nax.	•	
	Дыхател ьные упражне		рукой. Метание мячей с		ma.	вправо, влево.	
	Дыхател ьные		рукой. Метание		IIIA.	вправо,	

ОРУ с	левой и	начерче
мячом.	правой	нную линию,
Передачи	руками.	шнур,
МЯ	Метание	набивной
ча разными	теннисного	мяч.
способами.	мячана	Прыжки в
	дальн	длину сместа.
Прыжки способом	ость	Прыжки на
	отскока	одной ноге на
«согнув	ОТ	месте, с
и». Эстафеты с	баскетболь	продвиже
бегом и	ного щита.	нием вперед, в
		стороны.
прыжками.	Метан	Прыжки с
Разновидности	ие	высоты с
ходьбы. Бег на	теннисного	мягким
	мяча.	приземлением
скорость.	Броски	
	набивного	Прыжки в
	мяча. РАС:	длину и
	вступать в	высоту с шага.
	контакт	Прыжки
	иработать	c
	в паре	небольшого
	«учит	разбега в
	ель-	длину.
	учени	разб
	к»;	ега
	демонстри	способом
	ровать и	«согнув ноги».
	озвучи	Прыжки в
	ватькаждое	высоту
	упражнени	способом
	e,	«перешагиван
	подбадр	ие».
	ивать	Правильный
	успехи,	захват
	проверят	различных
	Ь	предметов
	самочувств	для
	ие и	выполнения
	наблюдать	метания мяча,
	3	флажков,
	авнешними	палок в
	признакам	шеренге, по
	И	кругу, в
	утомленно	колон
	сти	не;
		произвольное
		метание
		малых
		И
		больших
<u>i I</u>		

						мячей в игре;	
						Метан	
						иетеннисного	
						мяча на	
						дальность с	
						места. Броски	
						набивн ого	
						мяча.	
	4. Подвижные	2 4	Знакомство	Осознание	Представле	Знакомство	
	игры.	4		себя как	о вин	c	
55	Т.Б на уроках	_	c	гражданина	физической	упражнениям	
	физической	1	упражнени	России;	культуре	И	1,3,4,6
	культуры.		ИМК	формирован	ка	дл	, , ,
	Построение		ДЛЯ разри	ие чувства	ксредстве	яразвития	
	П		разви тия	гордо стиза свою	укрепления здоровья,	пространстве нно-	
56		1	пространст	Родину;	здоровья, физическог	нно- временной	1,6,7
	ориентирам.		венно	воспитание	о развития	дифференцир	
	Игра: «Повторяй за		-	уважительно	•	овки и	1,6,7
	штовтории за		временн	го <u>54</u>	И	точности	1,0,/

	U T		U		1	U	
57	мной».	1	ой	отношения	физическо	движений:	
37		-	дифференц	К	й	построение	
	Построение		ировк и	иному	подгот		1,4,6
			И	мнен	овки	В	
	в обозначенном		точност	ию, истории	челове	обозначенном	
	месте. Игра		И	и культуре	ка;	месте.	
	«Совушка».		движений:	других	-	Построение	
			построение	народов;	выполнени		
	Выполнение		В	сформирова	e	В	
	команды		обозначенн	н- ность	комплексов	колонну с	
	«разойдись –		ом месте.	адекватных	утренней	интервалом на	
	становись». Игр		Построение	представлен	гимнастики	вытянутые	
	a		В	ий о	под	рук	
	«Салки».		колонну с	собственных	руководств ом учителя;	И.	
			интервалом	возможностя х, о	знание	Выполнение	
			Н	А,		команд	
			a			«разойдись	
			вытянутые				
			руки.			- становись».	
			Выполн ение			Знакомство с	
			команд				

			T	Т	T		
			«разойдись	насущно	основных	правилами	
58	Перестроение.	1	-	необход	правил	игр и	67
	Игра		становись».	ИМОМ	поведения	поведения во	6,7
	$^{''}_{\text{TO}}$		Знакомство	жизнеоб	Н	время игр.	
59	изменилось».	1	c	еспе-	ауроках	Знакомство с	
	HSMCHHBIOCD//.		правилами	чении;	физическо	прыжками	1,6,7
	ОРУ с мячом.		_		_	прыжками	1,0,7
			игр и	овладен	й культуры		
60	Игра	1	поведения	ие		в ориентир,	
	«Говорящий		во время	начальн	И	шагом в	3,6
	мяч».		игр.	ЫМИ	осознанное	разных	3,0
61		1	Знакомство	навыка	И	направлениях	
01	Перекладывани	1	прыжками	МИ	X	В	
	е мяча из		в ориентир,	адаптации	применени	обозначенное	1,4,6,7
	разных				e;	место с	, , ,
62	исходных	1	шагом в	вдинамично		контролем и	
02	положений.	1	разн	изменяющем	выполнени	без контроля	
			ых	ся		зрением.	
	Игра «У		направлени	СЯ	е	-	4,6
	медведя во		ях в		несложных	Знакомство с	
63	бору».	1	обозначенн	И	упражнени	упражнениям	
		-	ое место	развивающе	й по	и с мячом:	
	ОРУ с мячом.			мся мире;	словесной	поднимание	
	Игра		c	овладе	инструкци	мяча вперёд	1,4,6
	«Слушай		контролем	ние	и при	вверх,	
64	сигнал».	1	и без	социал	выполнени	опускание	
				ьно-	и строевых	ВН	
	Viinoveiroviia		контроля	бытов	команд;	из.	1246
	Упражнения		зрением.	ыми	_	Перекатывани	1,3,4,6
	дл		Знакомство	навыка	препставле	е сидя. Стоя.	
65	R	1	c		представле	Перекладыван	
03	укрепления		упражнени	ми,	о кин	ие	1,6,7
	МЫ		ями с	используемы	двигательн	мяча с	1,0,7
	шц туловища.	1	мячом:	ми в	ЫХ	одного места	
66	Игра «Мяч	1	поднимани	повседневно	действиях;	В	
	соседу».		е мяча	й жизни;	- 	друг	
	•		вперёд	владение	знани	oe.	6,7
	Упражнения		вве	навыками	e	Перекладыван	-,,
67	дл			коммуникац	основ	ие	
	я укрепления	1	px,	ии и	ных	мяча с одной	
			опускание	принятыми	строев	ладони на	
	мышц шеи.		вниз.	нормами	ых	другую,	6,7
	Игра «У		Перекатыв	социального	коман	броски вверх,	
68	медведя во		ание сидя.		д;	удары об пол,	
	бору».	1		взаимодейст	-подсчёт	о стену и	
			Сто	вия;	пр	ловля его	–
	Упражнения		я.	способность	пр	двумя руками.	4,6,7
-	c		Переклады	К		Повторение	
69	различными	1	вание мяча	осмыслению	выполнени	-	
	положениями	1	с одной	социального	И	упражнений	
	рук.		ладони	окружения,	общеразви-	для	67
	Игра			своего места	вающих	укрепления	6,7
	«Говоря		на	в нем,	упражнени	МЫШ	
	-		другую,	принятие	й; участие	цтуловища.	
70	щиймяч».	1	броски	соответству		Лежа на	6,7
	**		вверх,	<u> </u>	В	животе с	0,7
	Упражнения		удары об	ющих	оздоровите	опорой на	
	дл		пол, о	возрасту	льных	руки и без	
71	я укрепления		стену и	ценностейи	занятиях	опоры:	4,6,7
1			I	İ	2001111111V	onoppi.	, , , ,

	минициот Игра		HODHII OFO	COLUMNIA		полгом	
	мышц ног. Игра «Совушка».	1	ловля его	социаль ных ролей;	В	подъем	
	«совушка».		двумя	-		ОПО	
72	<b>V</b>	1	руками.	принятие	режиме	ВЫ.	3,6
	Упражнения	1	Повторение	И	Д	Поочередные	
	Н		упражнений	освоение	НЯ	И	
	a		для	социальной	(физкультм	одновременн	1,4,6
73	гимнастическо	1	укрепления	po	инутки);	ые	
	й скамейке		мышц	ли	выполн	движения	
74	лежа. Игра «		туловища.	обучающего	ение	руками.	
/-	Карлики-		Поочередн	ся,	основн	Поочередные	6,7
	Великаны».	1	ые и	проявление	ых		0,7
			одновреме	социально	двигательн ых	И	
	Упражнения		нные	значимых	действий	одновременн	
75	дл	1	поднимани	мотивов	В	ые	3,6,7
	я укрепления	1	е ног. Лежа	учебной	соответств	поднимание	
	мышц ног.		на спине	деятельност	ии	ног. Лежа на	
	Игра:		поднимани	и;	С	спине	
	«Повторяй за		e	сформирова	заданием	поднимание	
	мной».		прямой	н- ность	учителя:	прямой ноги,	
			НОГ	навы	учителя.	поочередное	
	Упражнения		и,	ков	г, ходьба,	сгибание	
	H		поочередно	сотрудничес			
	a		е сгибание	тва с	прыжкии	И	
	гимнастическо		И	взрослыми	др.;	разгибание	
	й скамейке.		разгибание	И	совместное	прямой ноги,	
	Игра: «Что		прямой	сверстникам	участие	ног «	
	изменилось».		ноги, ног	И	c	велосипед».	
			<b>«</b>		0	Лежа на	
	Упражнения		велосипед»	вразных	сверстника	животе	
	дл			социальных	ми в	Н	
	я укрепления		Знакомство	ситуациях;	подвижных	a	
	голеностопных			воспитание	играх	FIMILOCTINIACIC	
	суставов.		c	эстетически	и эстафетах;	ой скамейке.	
	Иг		упражнени	X		Захватывая ее	
	pa		ЯМИ	потребносте	оказание	сбо	
	«Запреще		для	й, ценностей	посильной	ку,	
	нное		укрепления	-, ¬	помощь	подтягивание	
	движение		голеностопн	ичувств;	И	со	
	женис ».		ых суставов	развитие	поддержки	скольжением	
	<b>"•</b>		и стоп;	этических	сверстника	ПО	
	Упражнения на		круговые	чувств,	МВ	гимнастическ	
	равновесие.		движения	проявление	процессе	ой скамейке.	
	Игр		стопой.	доброжелате	участияв	Лежа на	
	а «Кошки-		Ходьба по	льност и,	подвиж	спине,	
	мышки».		кана	эмоциональн	ныхиграх	поднят	
	_		ту.	0-	И	ьправую	
	Разновидности		Знакомство	нравственно	соревновани	ногу. То же	
	ходьбы. Игра		С	й	ях; знание	левой. Упор	
	«Гуси-лебеди».		упражнени	отзывчивост	правил и	сидя сзади,	
	Vunoverover		ями	и и	техники	поднять	
	Упражнения дл		ими ДЛЯ	и взаимопомо	выполне	левуюногу.	
	Я		развития	щи,	ния	Знакомство	
	укрепления мыш		развития МЫШЦ		двигател	С	
	Ц		мышц кистей рук	проявление сопереживан	ьных		
	спину.		knoten pyk	сопереживан	действий	упражнениям	

	Игр	и палы	цев. и	ія к	,	и для	
	a	Повтор	ени ч	увствам	примене	укрепления	
	«Наблюдатель».	e		друг	ние	голеностопны	
		упражн	ени и	іхлюдей;	усвоенн	х суставов и	
	Упражнения	йс		формирова	ых	стоп: сидя на	
	для рук. Игра	гимнас		- ность	правил	скаме	
	«Удочка».	ским и	y	становки	пр	йке, сгибание	
		П	алка н		И	И	
	Пальчиковая	ми.	б	езопасный,	выполнени	разгибание	
	гимнастика.	Перекл		доровый	И	пальцев ног.	
	Игра «Иди	вание		обр	двигательн	Стоп,	
	прямо».	палки.	a	-	ых действий	круговые	
	_	Выпол	н ж	кизни,	ПО	движения	
	ОРУ с	ение		аличие		стопой.	
	гимнастически	различ	H M	иотивации	д руководств	Ходьба по	
	ми палками.	ых		К	ом	канату.	
	Игра	исходн	T	ворческому		Лежащему на	
	«	ых		руду, работе	учителя; знание и	полу; ходьба	
	Карлики-	положе		Н	примен	по ребристой	
	Великаны».		a	ļ	ение	доске.	
		С	p	езульт	правил	Перекаты с	
		гимнас	-	T,	бережного	носка на	
		ской		бережн	обращенияс	пятку.	
		палкой		ому	инвентарём	Знакомство	
		Подни	иани ∣о′	тношению к	**	c	
		e	M M	иатериальны	И	упражнениям	
		гимнас	тице		оборудован ием в	и для развития	
		ской па	лки   и	гдуховным		МЫ	
		c			повседневн ой жизни;	шц кистей рук	
		п	ола		соблюд	и пальцев	
		хватом			ение	Перекладыван	
		сверху	И		требова ний	ие	
		бесшум				палки из	
		опуска				одной руки в другую перед	
			на			Apjijis nopeA	
		пол.					
		Знаком	ство				
1							

	Упражнения с		упражнени	ценностям;	техники	собой.	6,7
76	малыми	1	ями с	проявление	безопаснос	Знакомство с	
	мячами. Игра		малыми	готовности	ТИ	упражнениям	1,3,6,7
	«Мяч соседу».		мячами:			и с малыми и	1,5,0,7
			разбрасыва	К	впроцессе	большими	
77	ОРУ с	1	ние и	самостоятел	участияв	мячами:	
	гимнастически		собирание	ьной жизни.	физкультур	Передача	
	ми палками.		мячей.		но-	большого	
78	Иг	1	Прокатыва		спортивны	мяча в	
10	pa	•	ние. Ловля		X	колонне над	
	«Слушай		пос		мероприят	головой,	
	сигнал».		ле		иях.	справа, слева,	
	-		прокатыван			подногами.	
	Эстафеты с		ия.			РАС: слушать	
	передачами		Перебрасы			И	
	мяча.		вание мяча			понимать	
			с одной			инструкцию	
			руки на			К	
			другую.			учебному	
			Удары			заданию в	
			мяча обпол			разных	
			и ловля его			видах	
			двумя			деятельности,	
			-			соблюдать	
			рука ми.			основы	
			ми. Повторени			безопасности	
			е				
			упражнени			ибережного	
			ўпражнени й с			поведения,	
			большим			осваивать	
			мячом.			двигательные	
			Передача			навыки,	
			большого			координацию,	
			мяча в			последователь	
			колонне			ность	
			над			движений,	
			головой,			слушать	
			справа,			инструкцию	
			слева,			учителяв	
			по			процессе учебной	
			дногами.			деятельности.	

	5.Элемент	2	Техника	Осознание	Представле	Выполнение	
		2 4	безопаснос	себя как	ния о	техники	
	<u>Ы</u>		ти на		физической	безопасности	
	<u>спортивны</u>		уроках	гражданина России;			1,6,7
79	<u>х игр</u> .	1	физическо	формирован	культуре ка	на уроках физической	
	Порожнони произ		й	ие чувства		1	
	Перекладывани		культуры.	_	ксредстве	культуры. Знакомство	
	е мяча из руки в		Знакомство	гордо	укрепления		
	руку в		С	сти за свою	здоровья,	С	1,3,6
	различных	1	правилами	Родину;	физическог	правилами	
80	И.П Игры с	1	игр и	воспитание	о развития	игр и	
	мячом без		поведении	уважительно	••	поведении во	
	ракетки		ВО	ГО	И	время игр.	
	«Докати мяч до		время	отношения	физическо	Выби	
81	стены».	1	ИГ	К	й	рать	4,6
01	<del></del>	1	р.	иному	подгот	игровые	,
	Повторение		р. Элементар	мнен	овки	технико-	
	изученных		ные	ию, истории	челове	тактические взаимодействи	1.4.6
	упражнений		игровые	и культуре	ка;	Я	1,4,6
82		1	технико-	других	-	(выбор	
	c			народов;	выполне	места,	
	теннисным		тактически е	сформирова	ние	взаимодейств	3,6
	мячом. Игра		взаимодейс	н- ность	комплек	ие с	-,-
83	«Догони мяч»	1	твия	адекватных	сов	партнером,	
0.5	по типу	1		представлен	утренне	командой и	6,7
	эстафеты.		(выбор	ий о	й	соперни	
84		1	мес	собственных	гимнастики	ком).	
	Упражнения		та,	возможностя	под	Овладевать	1,6
	для мышцрук и		взаимодейс	х, о	руководств	игровыми	1,0
85	плечевого	1	твие с	насущно	OM	умениями	
	пояса. Игры:		партнером,	необход	учителя;	(ловля	
	«Докати мяч»,		командой	ИМОМ	знание	МЯ	1,3,6
86	«Догони мяч».	1	И	жизнеоб	основных	ча,	
00		1	сопернико	еспе-	правил	передача,	
	Упражнения		M).	чении;	поведения	брос	67
87	для мышц	1	Элементар	овладен	Н	ки, удары по	6,7
	голеностопных	1	ные	ие	ауроках	мячу).	
00	суставов.		сведения	начальн	физической	мячу). Выполнять	
88	Иг	1	П	ыми	культуры		3,6
	pa		О	навыка	И	упражнения б	- , -
	«Пятнашки».	4	овладению	ми	осознанное		
89		1	игровыми	адаптации	И	ез предметов:	1.4,6
	Игрына		умениями		x	основные	
	внимание. Игра		(ловля	вдинамично	применени	положения и	
	«Закати мяч».	1	мяча,	изменяющем	e;	движения рук,	6,7
90	WOURTH WINT!	=	передача,	ся		ног, головы,	0,7
	ОРУ с	1	броски,		выполнени	туловища;	
	хлопками. Игра	1	удары по	И	e	упражнения	
	«Наседка и		мячу).	развивающе	несложных	ДЛ	
	* *		Упражнени	мся мире;	упражнени	Я	
	ястребы».		я без	овладе	й по	расслабления	
	Danyana		предметов:	ние	словесной	мышц; мышц	
	Разновидности		основные	социал		ше	
	ходьбы. Игра		положения	ьно-	инструкци	и; укрепления	
	«Свобо			бытов	и при выполнени	мышц спины	
	дное место».		И	OBITOD	выполисни	и живота;	

o PVV	движения	ыми	и строевых	развития
ОРУ с мячом. Игра		навыка	команд;	мышц рук и
«Кто быстрее».	рук,	ми,	-	плечевого
-	ног,	используемы	представле	пояса; мышц
ОРУ с	голо	ми в	ния о	ног; на
прыжками. Игра «Мяч в обруче».	вы,	повседневно	двигательн	дыхание;
	туловища;	й жизни;	ых	ДЛ Я
ОРУ с мячом.	упражнени	владение	действиях;	развития
Йгра «Поймай и	я для	навыками	-	МЫШ Ц
передай».	расслаблен	коммуникац	знани	кистей рук
	ия	ии и	e	И
Беговые	мышц;	принятыми	основ	пальцев;
упражнения.	мыш	нормами	ных	формировани
Игра «Мяч над	цшеи;	социального	строев	я правильной
головой».	укрепления	взаимодейст	ых	осанки;
	мышц	вия;	коман	укрепления
Эстафеты с	спины и	способность	д;	мышц
волейбольным	живота;	К	-подсчёт	туловища.
мячом.	развития	осмыслению	пр	Выполнять
	мышцрук		И	
Разновидности	1.0	социального	выполнени	упражнения
ходьбы.	И	окружения,	И	a Hradination (III)
	плечевого	своего места	общеразви-	спредметами:
	пояса;	в нем,	вающих	C
	мышц ног;	принятие	упражнени	гимнастическ
	надыхание;	соответству	й; участие	ими палками;
		ющих	n, y lacine	флажками;
	для	возрасту	В	малыми
	развития	ценностейи	оздоровите	обручами;
	мышц	социаль	льных	малыми
	кистей рук	ных ролей;	занятиях	мячами;
	И	принятие и	запитиих	большим
	пальцев;			мячом;
	формирова		В	набивными
	ния		режиме	мячами (вес 2
	правильной		Д	кг).
	осанки;		НЯ	Выполнение
	укрепления		(физкультм	
	МЫШЦ		инутки);	
	туловища. Упражнени		выполн	
	Я		ение	
	c		основн	
			ых двигательн ых	

			1				
91	Игра «Стрельба		предмет	освоение	действий	упражнений	6,7
	по мишени».		ами: с	социальной	В	В	
92		1	гимнастиче	po	соответств	ходьбе:	1,3,6
	Беговые	1	ским и	ЛИ	ии	ходь	<b>,</b> - , -
	упражнения.		палка	обучающего	c	ба парами по	
93	Игра «Точно в	1	ми;	ся,	заданием	кругу,	4,6,7
	цель».		флажками;	проявление	учителя:	взявшись за	
0.4	,	1	малым	социально	бе	руки; обычная	1 6 7
94	Футбольные	-	И	значимых	г, ходьба,	ходьба в	1,6,7
0.5	эстафеты.		обруча	мотивов	прыжкии	умеренном	
95	T	1	ми;	учебной	др.;	темпе в	1,6
	Разновидности		малыми	деятельност	совместное	колонне по	-,-
96	ходьбы. Игра		мячами;	и;	участие	одному в	
	«Борьба за	1	большим	сформирова	c	обход зала за	1,4,6
	«Родоса за мяч».	1	мячом;	н- ность	0	учителем;	
97	МЛЧ//.		набивными	навы	сверстника	ходьба по	
	ОРУ с мячами.	1	мячами	КОВ	ми в	прямой	
	Игра					-	1,6
	«Полет мяча».		(вес 2кг).	сотрудничес тва с	подвижных	лин	1,0
98	Беговые		Упражнени я в ходьбе:	тва с взрослыми	играх и	ии, ходьба на	1,3,6
90		1		*		носках, на	1,5,0
	упражнения.		ходьба	И	эстафетах;	пятках,	
	Игра «Мяч		парами по	сверстникам	оказание	на	
99	капитану».	1	кругу,	И	посильной	внутреннем и	4,6
	Упражнения	1	взявшись		помощь	внешнем	,
	дл		3	вразных	И	своде	
10	Я		а руки;	социальных	поддержки	стопы;ходьба	1,6,7
10	укрепления	1	обычная ходьба в	ситуациях;	сверстника	c	
0	МЫ		умеренном	воспитание	М В	сохранением	1,4,6
1.0	шцспины. Игра	1	темпе в	эстетически	процессе	правильной	1,1,0
10	«Летучий мяч».	1	колонне по	X	участияв	осанки; в	
1	ODV		одному в	потребносте	подвиж	чередовани	
	ОРУ с		обход зала	й, ценностей	ныхиграх	и сбегом; с	
	хлопками. Игра	1	3a		И	изменением	
$\frac{10}{2}$	«Свободное		учителем;	ичувств;	соревновани	-	
2	место».		ходьба	развитие	ях; знание	С	
	_		п	этических	правил и	изменением	
	Дыхательные		U	чувств,	техники	направлений	
	упражнения.		о прямои линии,	проявление	выполне	П	
	Иг		ходьба	доброжелате	ния	0	
	pa		ходьоа Н	льност и,	двигател	ориентирам	
	«Мяч в обруче».		a	эмоциональн	ьных	И	
				0-	действий	командам	
	Упражнения		носках, на пятках, на	нравственно	,	учителя; с	
	Н		внутренне	й	применени	перешагивани	
	а укрепления		M	отзывчивост	e	ем через	
	мышц ног. Игра		И	И И	усвоенных	большие	
	«Кто быстрее».		внешнем	взаимопомо	правил	мячис	
			сво	щи,	пр	высо	
	Беговые		дестопы;	проявление	И	КИМ	
	упражнения.		ходьба с	сопереживан	выполнени	подниманием	
	Игра «Мяч над		сохранение	ия к	И	бедра;в	
	головой».		M	чувствам	двигательн ых	медлен	
			правильной	друг	действий	ном, среднем	
	Эстафеты с		осанки;	их людей;	по	и быстром	
			;				

мячами.		в со	формирова	Д	темпе;	
Упражнения	uene	_	- ность	руководств	шеренгой с	
н Н	и		становки	ом	открытыми	
а расслабления	бегом			учителя;	и с	
мышц.	измен	-	а езопасный,	•		
мышц.			цоровый	знание и	закрытыми	
	M CRO	P	oop	примен	глазами.	
	******	c as		ение	Отработка	
	измен		изни,	правил бережного	ходьбы с	
	M		аличие	обращенияс	различным	
	_	влени мо	отивации	инвентарём	положением	
	й по		К		рук: напояс, к	
	ориен	_	ворческому	И	плечам, перед	
	M		руду, работе	оборудован	грудью, за	
	комал		Н	ием в	голову,	
	учите			повседневн	вперед,	
		-	езульт	ой жизни;	вверх,	
		пагива ат		соблюд	c	
	нием	-	ережн	ение	хлопками и т.	
		боль ом	му	требова	д.	
	шием	иячи с от	гношению	ний		
	высо	ким		техник		
	подн	имани к		И		
	ем	Ma	атериальны	безопаснос		
		енном,		ти		
	средн	ем	духовным			
	_	***	=	впроцессе		
	ибыс	TPOM   TT	енностям;	участияв		
	темпо	',	роявление этовности	физкультур		
	шере	нгой 1	ловности	но-		
				спортивны		
	c	K	ум о отго ято н	X		
	откры	атыми і	амостоятел	мероприят		
	ис	ЬН	ной жизни.	иях.		
	закрь	ІТЫМИ				
	глаза	ми.				
	Ходь	ба с				
	разли	ЧНЫМ				
		кение				
	м рун	:: на				
		юяс,				
	F					
	плеча					
		геред				
	грудь	-				
		3				
	аг	олову,				
	впере	•				
	вверх					
	Вверх	c c				
	1					
	VIIOTI	COMIX IX				i
		сами и				
ИТОГО: 102 часа	хлопі т. д.	сами и				

## 3 класс

	3 класс					,	
$N_{\underline{0}}$	1	Кол-	Основ	Планируемы   по ФГОС	е результаты	Основные	Основные
П	(разделы,	ВО	ные	Личностны	Предметн	виды	направлен
/	темы)	час	элемен	e	ыё	деятельнос	РИ
П		OB	ТЫ			ТИ	воспитате
			содерж			обучающи	льной
			ания			хся (на	деятельно
						уровне	сти
						базовых учебных действий)	
	<u>1.3нания о</u>	3	Беседы	Осознание	представле	Узнавать о:	
	физической		O	себя как	ния о	технике	
	культуре.		:технике	гражданина	физическо	безопасности	
1		1	безопаснос	России;	й культуре	на уроках	3,6
1	Т.Б на уроках		ти на	сформирова	как	физической	3,0
	физической		уроках	нность	средстве	культуры;	
	культуры.		физическо	адекватных	укреплени	предупрежден	
	Понятие		й	представле ний о	Я	ие травм во	
	физическая		культуры;	собственн	здоровь я,	время	
	культура.		предупрежд	ЫХ ВОЗМОЖНОС	физичес	занятий;	
	Лич		ение травм	тях, о	кого развити	выбор и	
	ная		во время		ЯИ	уход за спортивной	
	гигиена.					-	

	T						
			занятий;	насущно	физичес	формой;	
2	Спортивная	1	выбор и	необход	кой	правила	3,6,7
2	фор	1	уход	имом	подгото	утренней	
	ма.		3	жизнеобеспе	вки	гигиены и ее	
	Закаливание.		a	чении;	человек	значение.	
3	Физические		спортивной	владение	a;	Знакомство	
	качества.	1	формой;	навыками	выполн	c	1,4,6
	Формирование		правила	коммуникац	ение	о спортивным	
	положительны		утренней	ии и	компле	залом,	
			гигиены и	принятыми	ксов	инвентарем.	
	х качеств. Поня		ee	нормами	утренне	Понимать	
			значение.	социального	й	значение	
	тие физическое		Знакомство	взаимодейст	гимнастик	понятий	
	воспитание. Правильная		c	вия;	и под	физическая	
	осанка.		О	сформирова	руководст	культура	
			спортивны	нность	ВОМ	J Jr	
			м залом,	установки на	учителя;	И	
			инвентарем	безопасный,	подсчёт	воспитание.	
				здоровый	при	Формировани	
			Значение	образ жизни,	выполне	е понятий:	
			понятий	наличие	нии	опрятность,	
			физическая	мотивации к	общераз	аккуратность;	
			культура	творческому	ви-	физические	
			Ryllbrypu	труду,	вающих	качества,	
			И	работе на	упражне	физическое	
			воспитание	результат,	ний;	развитие,	
			Восинтание	бережному	знание	закаливание.	
			Формиро	отношени	основных	Узнавать	
			вание	юк	правил	значе	
			понятий:	материаль	поведени	ние	
			опрятнос	ным и	я на	правильной	
			ть,	духовным		осанки.	
			аккуратн	ценностям	уроках физическ	осанки.	
			ость;		ой		
			физическ				
			*		культуры		
			Ие		и осознанн		
			качества, физическ				
			*		ое их		
			00		применен		
			развитие		ие.		
			,				
			закалива				
			ние.				
			Значение				
			правильн				
			ой				
			осанки.				

1		7	T		T		
	2. Гимнастика.	$\frac{2}{1}$	<u>Теоретич</u>	Сформирова	Представле	Узнавать	
4	Т.Б на		еские	н- ность	ния о	прав	1,6
7			сведения.	навы	физической	илатехники	1,0
	уроках	1	Правила	ков	культуре	безопасности	
	гимнастики.		техники	сотрудничес	ка	H	
	Построение		безопаснос	тва с	ксредстве	а уроках	
			ти на	взрослыми	укрепления	гимнастики.	2.6
	иперестроение.		уроках	И	здоровья,	Различать	3,6
_	Гимнастич		гимнастики	сверстникам	физическог	специальную	
5	еские	1	•	И	о развития	одеждуи	
	снаряды.		Специальна		1	обувь	6,7
			R OHOMOR H	вразных	И	гимнаста.	-,.
	Строевые	1	одежда и	социальных	физическо	Различать	
6	упражнения.	1	обувь	ситуациях;	й	элементарные	
	Лазание		гимнаста.	воспитание	подгото	сведения о	
	П		Элементар	эстетически	вки	гимнастическ	1,6,7
	o		ные	X	человек	их снарядах	1,0,7
	гимнастич		сведения	потребносте	a;		
7	еской	1		й, ценностей	выполн	И	
	стенке.		0	и, ценностеи	ение	предметах.	1,3,6
			гимнастиче	HIIVDOTD.	компле	Выполнять	
	Разновидности		ских	ичувств;		правила	
	ходьбы.		снарядах	развитие	КСОВ	поведения на	1.6
8	Упражнения	1		этических	утренне й	уроках	1,6
	Н		И	чувств,		гимнастики.	
	a		предметах.	проявление	гимнастики	Разбираться	
	гимнастически		Правила	доброжелате	под	В	
9	х ковриках.	1	поведения	- льности,	руководство	понятия:	- <del>-</del>
9	и коврикал.	1	Н	эмоциональн	м учителя;	колонна,	6,7
	ОРУ с		ауроках	0-	знание	шеренга,	
	гимнастически		гимнастики	нравственно	основных	кр	
	ми палками.			й	правил	уг.	
10		1	Понятия:	отзывчивост	поведения	Познакомитьс	4,6,7
	Лазание по	1	колонна,	И И	Н	я с	, ,
	гимнастическо		шеренга,	взаимопомо	ауроках	элементарным	
	й стенке.		кр	щи,	физическо	И	1,4,6
	ODV a		уг.	проявление	й культуры	сведениями	1, 1, 0
11	ОРУ с	1	Элементар	сопереживан			
	гантелями		ные	ия к	И	о правильной	
	. Упражнения		сведения	чувствам	осознанное	осанке,	
1.0	на	1	o	друг	И	равновесии,	1,3,6,7
12	гимнастическо	1	правильной	ихлюдей;	X	,	
	й скамейке.		осанке,	сформирова	применени	0	
	**		равновесии	н- ность	e;	скорости,	3,6
13	Упражнения			установки	выполнени	ритме,	5,0
	H	1	Элементар	на	e	темпе,	
	а равновесия на		ные	безопасный,	несложных	степ	
	полу.		сведения	здоровый	упражнени	ени	
	Упражнения		O	обр	й по	мышечных	
	Н		скорости,	аз	словесной	усилий. Развитие	
	a		ритме,	жизни,	инструкци	двигательных	
	укрепления		темпе,	наличие	и при	способностей	
	МЫ		степ	мотивации	выполнени		
	шц спины и		ени	К	и строевых	и физических	
	живота.		мышечных	творческому	команд;	качеств с	
				66			

Ходьба с	усилий.	труду, работе	представлен	помощью
различным	Развитие	Н	о ви	средств
положением	двигательн	a	двигательн	гимнастики.
py	ых	результ	ых	Выполнять
к.	способност	ат,	действиях;	построения
Лазание по	ей и	бережн	-	1
гимнастич	физических	ому	знани	И
еской	качеств	отношению	e	перестроения.
стенке.	c		основ	Выполнять
	помощь	К	ных	упражнения
ОФП.	Ю	материальны	строев	6
Упражнения на	средств	M	ых	ез предметов:
расслабления	гимнасти	171	коман	основные
мышц.	ки.	идуховным	д;	положения и
	Практиче	ценностям;	-подсчёт	движения рук,
ОРУ на	ский	проявление	пр	ног, головы,
гимнастическо	<u>материал</u>	готовности	И	туловища;
й скамейке.	материал	Тотовности	выполнени	упражнения
Упражненияв	Построени	К	И	
равновесии.	я	самостоятел	общераз	дл я
	А	ьной жизни.	ви-	расслабления
Беговые	И	Сформирова	вающих	-
упражнения. Упражнения		н- ность	упражне	мышц; мышц
Н	перестроен		ний;	ше
a	ия. Упражнени	адекватных	-ходьба в	и; укрепления
	я без	представлен ий	различном	мышц спины
		ии	темпес	и живота;
	предметов:		различн	развития
	основные	0	ЫМИ	мышц рук и
	положения	собственных	исходными	плечевого
		возможностя	положения	пояса; мышц
	И	х,	ми;	ног; на
	движения		взаимодейс	дыхание;
		онасущно	твие со сверстника	я развития
	рук,	необходимом жизнеоб	ми Ми	мыш
	ног,	еспе-		ц
	голо	чении;		
	вы,			
	туловища;			
	упражнени			
	я для			
	расслаблени			

	расслабление		мышц;	овладен	В	кистей рук	
	-						167
	мышцшеи.		МЫШ	ие	организации		4,6,7
14	ору с	1	цшеи;	начальн	И	пальцев;	
			укрепления	ЫМИ	проведении	формировани	
	хлопками.		мышц	навыка	подвижных	я правильной	3,4,6
1.5	Перелезание		спины и	МИ	игр,	осанки;	
15	через	1	живота;	адаптации	элементов	укрепления	
	предметы.	1	развития		соревнован	МЫШЦ	
	ODV		мышцрук	вдинамично	ий; участие	туловища.	167
16	ОРУ с	1	И	изменяющем		Выполнять	4,6,7
	обручами.		плечевого	СЯ	В	упражнения	
	Пролезание		пояса;		подвижных		
_			мышц ног;	И	играх	спредметами:	3,4,6
17	И	1	надыхание;	развивающе		С	- , ,-
	перекатывания			мся мире;	И	гимнастическ	
	обруча.		для	овладе	эстафетах	ими палками;	1,3,6,7
18		1	развития	ние	ПО	флажками;	
10	Разновидности	1	мышц	социал	Д	малыми	
	ходьбы.		кистей рук	ьно-	руководств	обручами;	6,7
	Упражнения		И	бытов	OM	малыми	0,7
19		1	пальцев;	ыми	учителя;	мячами;	
	с набивными		формирова	навыка	знание	большим	
	мячами.		ния	ми,	прав	мячом;	6,7
20		1	правильной	используемы	ил	набивными	
20	ОФП.	1	осанки;	ми в	бережного	мячами (вес 2	
	Упражнения на		укрепления	повседневно	обращенияс	ĸг);	4 6 7
	расслабления		мышц	й жизни;	инвентарём	упражнения	4,6,7
	мышц.		туловища.	владение		на	
21		1	Упражнени	навыками	И	равновесие;	
	Упражнения		я с	коммуникац	оборудован	лазанье и	4,6,7
	Н		предметам	ии и	ием,	перелеза	.,0,7
	а равновесие.		и:	принятыми	соблюдени	ние;	
22	Переноска	1	c	нормами	e	упражнения	
22	грузов.	1	гимнастиче	социального	требова	для	3,6,7
	трузов.		ским и	взаимодейст	ний	развития	
	ОРУ с	1	палка	вия;	техник	пространстве	
23		1	ми;	способность	И	нно-	
	гимнастически		ми, флажками;	К	безопаснос	временной	
	ми палками.		флажками, малым	осмыслению	ТИ	дифференцир	
24	Лазание по	1				овки и	
	наклонной		И	социального	впроцессе		
	скамейке.		обруча	окружения,	участияв	точности	
	Г		ми;	своего места	физкультур	движений;	
	Беговые		малыми	в нем,	но-	переноска	
	упражнения.		мячами;	принятие	спортивны	грузов и	
	Знакомство с		большим	соответству	X	передача	
	техникой		мячом;	ющих	мероприят	предметов;	
	подтягивания.		набивными	возрасту	иях.	прыжки.	
			мячами	ценностейи			
	Упражнения		(вес 2кг);	социаль			
	c		упражнени	ных ролей.			
	набивными		яна				
	мячами.		равнове				
	Упражнения		сие; лазанье				
	ДЛ		И				

			T0#6777				
	Я		перелезани				
	укрепления		e;				
	МЫ		упражнени				
	шцспины.		я для				
			развития				
	ОФП.		пространст				
	Перед		венно				
	ача предметов.		-временной				
			дифференц				
	Прыжки на		ировк и				
	скакалке.		И				
	Дыхательные		точност				
	упражнения.		И				
	J 1		движений;				
	ОРУ со		переноска				
	скакалками.		грузови				
	Прыжки на						
	скакалке.		передача				
	Упражнения		предметов;				
	Н		прыжки.				
	аравновесие.		1				
					<u> </u>		
	3. Легкая атлетика.	3	<u>Теоретич</u>	Сформирова	Знание	Изучение	
	aimeinka.	U	еские	н- ность	И	техники	1 6 7
25	Т.Б на уроках			навы	примен	безопасности	1,6,7
25	г.в на уроках легкой	1	<u>сведения.</u> Техника	ков	ение	на	
			безопаснос	сотрудничес	правил	уроках	
	атлетики.		ти на	тва с	бережно	легкой	3,4,6,7
	Положение		уроках	взрослыми	го	атлетики.	٥, ١,٠, ١
26	тела при ходьбе	1	легкой	И	обращен	Понимание	
	и беге.	1	атлетики.	сверстникам	ия с	элементарных	
	Построение.		Элементар	и в	инвентар	понятий о	
	_		ные		ём и	ходьбе, беге,	1,3,6
27	Значение		понятия	разных			
	осанк	1		социальных	оборудова	прыжках	
	И.	-	0	ситуациях;	нием в	И	167
28	Спортивная		ходьбе,	осознание	повседневн	метаниях;	4,6,7
28	форма.		беге,	себя как	ой жизни;	правил	
	Перестроение.	1	прыжках	гражданина	оказан	поведения на	
	Ходьба в			России;	ие	уроках легкой	
	колоне.		иметаниях.	формирован	посиль		1,6,7
2.			Правила	ие чувства	ной	атлетики	7 - 7 '
29	Ходьба с	1	поведения	гордо	помощ	;понятий о	
	изменением	1	на уроках	сти за свою	ьи	начале ходьбы	
	положения		легкой	Родину;	поддер	И	
	110010/ACIIII/I		атлетики.	69			

					I		
30	py	1	Понятие о	овладение	жки	бега;	1,3,6
	к. Медленный	1	начале	начальными	сверстника	ознакомление	-,-,-
	бег.		ходьбы и	навыками	МВ	учащихся	
			бега;	адаптации	процессе	c	
	Ходьба		ознакомлен		участияв	правилами	<i>-</i> 7
31	пара	1	ие	вдинамично	подвижных	дыхания во	6,7
	ми. Прыжки на	1	учащихся	изменяющем	играх и	время ходьбы	
	скакалке.			ся	соревнован	и бега.	
	Обучение		c		иях;	Ознакомление	
	захва		правилами	И	владение	учащихся	
	тупредметов.		дыхания	развивающе	комплекса		
			В	мся мире;	МИ	c	
	Разновидности		о время	принятие и	упражнени	правильным	
	ходьбы.		ходьбы и	освоение	й для	положением	
	Медленный		бега.	социальной	формирова	тела во время	
	бе		Ознакомле	роли	ния	выполн	
	г. Высокий		ние	обучающего	правильно	ения ходьбы,	
	старт.		учащихся	ся,	й осанки и		
			c	проявление	развития	бега,	
	Разновидности		правильны	социально	мышц	прыжков,	
	ходьбы. Бег с		M	значимых	туловища;	метани	
	высоко старта		положение	мотивов	участие в	й. Узнавать	
	накороткие		м телаво	учебной	оздоровите	значени	
	дистан		вре	деятельности овладе	льных	еправильной	
	ции.		МЯ	ние	занятиях в		
	Дыхательные		выполнения	социал ьно-	режиме дня	осанки	
	упражнения.		ходьбы,	DIIO-	(физкультм	при	
	_		бег		инутки);	ходьбе.	
	Беговые		а, прыжков,		выполнение	Развивать	
	упражнения на месте.		метаний. Значение			двигательные	
	Метание		Эпа-тепис			способности	
						и физические	
						качества	
						средствами	
						легкой	
						атлетики.	
						Выполнение	

	мяча.	правильной	бытовыми	строевых	упражнений	3,4,6
		осанки	навыками,	команд,	В	
32	ОРУ с	пр	используем	ведение	ходьбе:	
	хлопками.	иходьбе.	ыми в	подсчёта	ходь	
	Прыжковые	Развитие	повседневн	при	ба парами по	4,6,7
33	упражнения.	двигательн	ой жизни	выполнени	кругу,	1,0,7
	1	ых	владение	И	взявшись за	
	Ходьба с	способност	навыками	общераз	руки; обычная	3,6,7
	различным	ей и	коммуникац	ви-	ходьба в	3,0,7
	положением	физических	ии и	вающих	умеренном	
34	py   1	качеств	принятыми	упражне	темпе в	3,6,7
	к. Метание мяча	средствами	нормами	ний.	колонне по	
	В	легкой	социального	выполне	одному в	
	горизонтальну 1	атлетики.	взаимодейст	ние	обход зала за	126
35	ю цель.	<u>Практическ</u>	вия;	основны	учителем;	1,3,6
		ий	способность	Х	ходьба по	
	Беговые	<del></del>	К	двигатель	прямой	
	упражнения.	материал: Упражнени	осмыслению	ных	прямои лин	6,7
36	Прыжки в 1	Я		действий	ии, ходьба на	·
	длину с места.	Я	социального			
		входьбе.	окружения, своего места	в	носках, на	67
	ОРУ с мячами.	Ходьба с			пятках,	6,7
37	Эстафеты с	7 7	в нем,	вии с	на	2.5
37	мячами и	различным	принятие	заданием	внутреннем и	3,6
	прыжками.	положение	соответству	учителя:	внешнем	
		м руки ног. Упражнения	ющих	бег,	своде	
38	Метание в 1	В	Bospacij	ходьба,	стопы; ходьба	
	вертикальную	беге: бег в	ценностейи	прыжкии	C	1,6
39	цель. Техника	колонне за	,	др.;	сохранением	,
	низк 1	учителем	ных ролей;	представле	правильной	
	ого старта.	В	воспитание	НИЯ О	осанки; в	4,6,7
	oro crupru.	заданном	уважительно	физическо	чередовани	
40	Бег на 1	направлени	ГО	й культуре	и сбегом; с	
	средние	и;	отношения	как	изменением	
	дистанции.	чередовани	К	средстве	скорости;	6,7
	Дыхател	е бегаи	иному	укреплени	C	,
41	ьные 1	ходьбы;	мнен	Я	изменением	
71	упражне	на	ию, истории	здоровь	направлений	1,6
	ния.	носках;	и культуре	Я,	П	
	1111/1.	на	других	физичес	0	
42	ОРУ с мячом.	скорость;	народов;	КОГО	ориентирам	1,6,7
	Метание на	медленный	сформирова	развити	И	-,~,
	дальность с	бег;	н- ность	Я И	командам	
	места.	высокий	адекватных	физичес	учителя; с	
43	1	старт.	представлен ий о	кой	перешагивани	1,6
	Прыжковые	Беговые	ий о собственных	подгото	ем через большие	
	упражнения.	упражнени		ВКИ		
	Метание на	я на	возможностя	человек	мячис	
	папьность с	месте и	X, 0	a;	ВЫСО	3,6
44	места.	В	насущно	выполне	КИМ	
		движении.	необходимо	ние	подниманием	
	Перепрыгивани	Прыжковы	М	комплек	бедра; в	<i>.</i> 7
45	е через 1	е	жизнеобеспе	СОВ	медлен	6,7
	предметы.	упражнени	чении; воспит	утренне	ном, среднем	1.
	Упражнения на	я.	ан	й	и быстром	1,6
	тражнения на	I	<del>1 71</del>	1	<u> </u>	

			T		Т		
46	укрепления		Перепрыги	ие	гимнастики	темпе;	
	мышц спины и	1	вание через	эстетиче	под	шеренгой с	
	живота.	•	начерченну	ских	руководств	открытыми	
			ю линию,	потребносте	OM	и с	1,3,6,7
	Беговые		ШН	й, ценностей	учителя;	закрытыми	1,5,0,7
47	упражнения.		yp,	ичувств;	знание	глазами.	
4/	Метание	1	набивной	сформирова	основных	Отработка	
	набивного мяча	1	мяч.	н- ность	правил	ходьбы с	3,6,7
	сидя.		Прыжки с	установки	поведения	различным	
			ноги на	на	на уроках	положением	
48	Бег на длинные		НОГ	безопасный,	физическо	рук: напояс, к	
	дистанции.	1	y.	здоровый	й культуры	плечам, перед	6,7
			у. Подпрыгив	образ	и культуры	грудью, за	
	Упражнения		_	жизни,			
	Н		ание вверх	наличие	осознанное	голову,	1,6,7
49	а расслабления	1	на месте с	мотивации	ИХ	вперед,	1,0,7
	мышц.		захватом	К	применени	вверх,	
			ИЛ	творческому	e;	c	
	Прыжки с		икасанием	труду, работе	подсчёт	хлопками и т.	
	высоты с		висящего	Н	при	Д.	
	правильным		предмета	a	выполне	Выполнение	
	приземлением.		(мяча).	результ	нии	упражнений в	
	Приеми		Прыжки в	ат,	общераз	беге:	
	передача		длину с	бережн	ви-	перебежки	
	предметов.		места.	•	вающих	группами и по	
	предметов		Прыжки на	ому	упражне	одному 15—	
	Беговые		одной ноге	отношению	ний;	20м;	
			на месте,		ходьба в	медленный	
	упражнения.			К	различном	бег с	
	Броски		c	материальны	-		
	большого мяча		продвижен	M	темпес	сохранением	
	стоя.		ием.		различным	правильной	
			Прыжки	идуховным	И	осанки, бег в	
	ОРУ с мячами.		Прыжки	ценностям;	исходными		
	Передача и		C DI ICOTI I C	проявление	положения	учителем в	
	броски мячей.		свысоты с	готовности	ми;	заданном	
			МЯГКИМ			направлении;	
	Прыжки		приземлен	К		чередование	
	способ		ием.	самостоятел		бега иходьбы	
	ОМ		Прыжки	ьной жизни.		Н	
	«согнув					a	
	ног		с разными	развитие		расстоянии;	
	и». Упражнения		видами	этических		на	
	II//. J IIpamilelliin		разбега.	чувств,		носках; на	
	ппа		Метание.	проявление		скорость;	
	ДЛЯ		Произволь	доброжела-		медленный	
	укрепления		ное	тельности,		медленный бе	
	МЫ		метание	эмоциональ			
	шцспины и		малых и	но-		L:	
	шеи.		больших	нравственно		высокий	
			мячей в	й		стар	
	Челночный		игре.	отзывчивос		Т;	
	бе		Броски и	ти и		прямолинейн	
	г. Дыхательные		ловля	взаимопом		ый с	
	упражнения.			ощи,		параллельной	
	Прыжки на		волейбольн	проявление		постановкой	
	скакалке.		ЫХ	сопережив			
			мячей.	72			

	Метание	ания к	 стоп	
Подпрыгивани	колец на	чувствам	;повторный	
Я	шесты.	других	бег на	
	Метание с	людей;	скорость;	
с захватом	места	,	низк	
предметов.	малого		ий старт.	
Метание колец	мяча в		Выполнять	
на шесты.	стенку		беговые	
па шесты.	правой и			
Бег на	правои и левой		упражнения	
длинные			на месте и в	
дистанции.	рукой.		движении: с	
	Метание		высоким	
	мячей с		подниманием	
	места в		бедра;	
	цель левой		захлестывани	
	и правой		ем голени	
	руками.		назад;	
	Метание		c	
	теннисного		преодолением	
	мяча на		простейших	
	дальность		препятствий	
	отскока		(канавки,	
	O		подлезание	
	T		под сетку,	
	баскетболь		обегание	
	ного щита. Метание		стойки и	
	1,1010,11110		т. д.);	
			семенящий	
			бег;	
			челночный	
			бег.	
			Уметь	
			испол	
			<b>АТ</b> RН	
			прыжковые упражнения:	
			прыжкина	
			двух ногах на	

							1 7
	Дыхательные		теннисного мяча.			месте и	1,6
	упражнения.		Броски			c	
	Упражнения		набивного			продвижение	1,3,6,7
	Н					м вперед,	1,5,0,7
50	арасслабления	1	мяча.			назад,	
30	•	1					
	мышц.					вправо,	
						влево.	1,4,6
51	Разновидности	1				Перепрыгива	1,1,0
	ходьбы.	•				ние через	
	Метание мяча с					начерче	1,6,7
	шага.					нную линию,	, ,
						шнур,	
	ОРУ с					набивной	
	гимнастически					мяч.	6,7
52	ми палками.	1				Прыжки с	
	Бег					ноги наногу	
	c					=	
	преодолением					на отрезках	
	препятствий.	1				до.	
53	Метание мяча в	1				Подпрыгиван	
						ие вверх на	
	вертикальную					месте с	
	цель.					захватом	
54		1				или	
	Прыжки в	1				касанием	
	длину сразбега.					висящег	
	ОФ					опредмета	
	Π.					(мяча).	
	Дыхательные					Прыжки в	
	упражнения.					длину сместа.	
	7 1					-	
	Беговые					Прыжк	
	упражнения.					и с	
	• •					высоты с	
	1					МЯГКИМ	
	высоту с					приземлением	
	нескольких					•	
	шагов.					Прыжки в	
	Гимнастика для					Осуществлять	
	рук.					метание.	
						Метан	
	Челночный					иетеннисного	
	бе					мяча сместа	
	г. Метание мяча					одной рукой	
	на дальность.					встену и на	
						•	
						дальность.	
						Метание	
						мяча	
						сместа	
						В	
						цель.	
						Метание	
						мячей	
						сместа	
						в цель левой	
						и правой	
-			1	i	I	1	

теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольног о щита. Метан ие теннисного мяча на дальность с места. Броски набив ного мяча (вес до 1 кг) различными способами дву мя руками.	
4. Подвижные игры.         2         3накомство себя как ния о с с замина ния о с с замина на представле ния о с с замина на представле на пре	
Т.Б на уроках физической культуры. Построение  Т.Б на уроках физической культуры.  Построение  Т.Б на уроках физической упражнениям россии; формирован и чувства ксредстве яразвития	3,6,7
Построение по заданным ориентирам. Игра: «Повторяй за	6,7
мной». временн го и точности движений:	1,3,6
1 ировк и иному подгот и мнен овки в	4,6
месте. Игра «Совушка».  1 точност ию, истории челове обозначенном и культуре ка; месте. Построение	1,4,6
59 Выполнение команды в построение народов; выполнени в сформирова е в	4,6
становись». 1 обозначенн н- ность комплексов интервалом на ом месте. адекватных утренней вытянутые	1,4,6
а «Салки». Построение в представлен гимнастики руки. Выполнение обственных руководств	

61		1	интервалом	возможностя	OM	команд	4,6,7
01	Перестроение.	1	Н	х, о	учителя;	«разойдись	4,0,7
62	Игр		a	насущно	знание		
02	a	1	вытянутые	необход	основных	-становись».	
	«Что		руки.	имом	правил	Знакомство	
	изменилось».		Выполнени	жизнеоб	поведения		3,6,7
			е команд	еспе-	Н	с правилами	_
63	ОРУ с мячом.		«разойдись	чении;	ауроках	игр и	6,7
	Игра «Говорящий		-	овладен	физической	поведения во	
	мяч».		_	ие	культуры	время игр.	
			становись».	начальн	И	Знакомство с	
	Перекладывани		Знакомство	ЫМИ	осознанное	прыжками	
	е мяча из		c	навыка	И		
	разных		правилами	МИ	X	в ориентир,	
	исходных		игр и	адаптации	применени	шагом в	
	положений.		поведения	wgwii i wgiii i	e;	разных	
	Игра «У		во время	вдинамично	_	направлениях	
	медведя во		игр.	изменяющем	выполнени	В	
	бору».		Знакомство	ся	е	обозначенное	
			С	CN	несложных	место с	
	ОРУ с мячом.		прыжками	И	упражнени	контролем и	
	Игра		в ориентир,	развивающе	ўпражнени й по	без контроля	
	«Слушай		шагом в	мся мире;	словесной	зрением.	
	сигнал».		разн	овладе		Знакомство с	
			ЫХ		инструкци	упражнениям	
	Упражнения		направлени	ние	и при	и с мячом:	
	дл		ях в	социал	выполнени	поднимание	
	Я		обозначенн	БНО-	и строевых	мяча вперёд	
	укрепления		ое место	бытов	команд;	вверх,	
	мы			ЫМИ	-	опускание	
	шц туловища.		c	навыка	представле	ВН	
	<u> </u>		контролем	ми,	ния о	из.	
	Игра «Мяч соседу».		и без	используемы	двигательн	Перекатывани	
	соссду».		контроля	ми в	ых действиях;	е сидя. Стоя.	
	Упражнения		зрением.	повседневно	-знание	Перекладыван	
	дл		Знакомство	й жизни;	основ	ие	
	Я		c	владение навыками	ных	мяча с	
			упражнени	коммуникац	строев ых	одного места	
			ями с	ИИ		В	
			мячом:	И		друг	
			поднимани			oe.	
			е мяча вперёд			Перекладыван	
			вверх,			ие	

		1	<u> </u>		команд;		1
	укрепления	1	опускание	принятыми	команд, -подсчёт	мяча с одной	
	мышц шеи.		вниз.	нормами		ладони на	
	Игра «У		Перекатыв	социального	пр	другую,	1,6,7
	медведя во	1	ание сидя.	взаимодейст	И	броски вверх,	1,0,7
64	бору».		Ст	вия;	выполнени	удары об пол,	
			оя.	способность	И	о стену и	
	Упражнения		Переклады	К	общеразви-	ловля его	3,4,6
	c		вание мяча	осмыслению	вающих	двумя руками.	, ,
	различными	1	с одного	социального	упражнени	Повторение	
65	положениями	1	места в	окружения,	й; участие	упражнений	
	рук.		другое.	своего места		для	6,7
	рук. Игра		Переклады	в нем,	В	укрепления	
66	«Говоря		вание мяча		оздоровите	мыш	
00		1		принятие	льных		
	щиймяч».		с одной	соответству	занятиях	цтуловища.	
			ладони	ющих	Gammin	Лежа на	1,4,6
	Упражнения		на	возрасту	В	животе с	, ,
67	ДЛ	1	другую,	ценностейи		опорой на	
	я укрепления		броски	социаль	режиме	руки и без	
	мышц ног. Игра		вверх,	ных ролей;	Д	опоры:	1,3,6
	«Совушка».		удары об	принятие	НЯ	подъем	
	•		пол, о	И	(физкультм	голо	
68	Упражнения	1	стену и	освоение	инутки);	вы.	
	Н	-	ловля его	социальной	выполн	Поочередные	1 4 6 7
	a		двумя	ро	ение	И	1,4,6,7
	гимнастическо		руками.	ли	основн	одновременн	
60	й скамейке	1	Повторение	обучающего	ых	ые	
69			_	•	двигательн		
	лежа. Игра «		упражнений		ых	движения	
	Карлики-		для	проявление	действий	руками.	1,3,6
	Великаны».		укрепления	социально	В	Поочередные	
			мышц	значимых	соответств		
	Упражнения	1	туловища.	мотивов	ИИ	И	
70	ДЛ	1	Знакомство	учебной	c	одновременн	6,7
	я укрепления		c	деятельност	заданием	ые	
	мышц ног.		упражнени	и;	учителя:	поднимание	
	Игра:	1	ями	сформирова	бе	ног. Лежа на	1,6,7
71	«Повторяй за		для	н- ность	г, ходьба,	спине	1,0,7
	мной».		укрепления	навы	прыжкии	поднимание	
	1111011//		голеностопн		др.;	прямой ноги,	
73	Упражнения	1	ых суставов	сотрудничес	совместное	поочередное	1,6,7
72	•		и стоп.	тва с	участие	сгибание	7 - 7 '
	Н		Знакомств	взрослыми	участис		
	a	1		-		14	6,7
73	гимнастическо	1	О	И	0	И	
, 5	й скамейке.			сверстникам	сверстника	разгибание	
	Игра: «Что		С	И	ми в	прямой ноги,	106
74	изменилось».	1	упражнени		подвижных	ног «	1,3,6
		1	ЯМИ	вразных	играх	велосипед».	
	Упражнения		для	социальных	И	Лежа на	
	ДЛ		развития	ситуациях;	эстафетах;	животе	1,4,6
	я укрепления	1	мышц	воспитание	оказание	Н	1,7,0
75	голеностопных		кистей рук	эстетически	посильной	a	
	суставов.		и пальцев.	X	помощь	гимнастическ	6,7
	Иг		Повторени	потребносте	И	ой скамейке.	- , -
	pa	1	e	й, ценностей	поддержки	Захватывая ее	
76	«Запреще		упражнени	-, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -	сверстника	сбо	6,7
70	<i>поштреще</i>		Japanerom			200	

	T		T			
	нное		й с	ичувств;	М В	ку,
	движение	1	гимнастиче	развитие	процессе	подтягивание со
77	».		ским и	этических	участияв	скольжением
, ,			палка	чувств,	подвиж	ПО
	Упражнения на		ми:	проявление	ныхиграх	гимнастическ
	равновесие.	1	удерживая	доброжелате	И	ой скамейке.
78	Игр		палки	льност и,	соревновани	Лежа на
	a		двумя	эмоциональн	ях; знание	спине,
	«Кошки-		рукам	0-	правил и	поднят
	мышки».		ихватом	нравственно	техники	ьправую
			сверху и	й	выполне	ногу. То же
	Разновидности		хватом	отзывчивост	ния	левой. Упор
	ходьбы. Игра		снизу	И И	двигател	сидя сзади,
	«Гуси-лебеди».		перед собо	взаимопомо	ьных	поднять
	-		й,	щи,	действий	левуюногу.
	Упражнения		внизу	проявление	,	Знакомство
	дл я		пере	сопереживан	примене	С
	укрепления		Д	ия к	ние	упражнениям
	МЫШ Ц		грудью,	чувствам	усвоенн	и для
	спину.		на	друг	ых	укрепления
	Игр		дголовой.	ихлюдей;	правил	голеностопны
	a		Переклады	сформирова	пр	х суставов и
	«Наблюдатель».		вание	н- ность	И	стоп: сидяна
	, ,		палки из	установки	выполнени	скаме
	Упражнения		однойруки	на	И	йке, сгибание
	для рук. Игра		в другую	безопасный,	двигательн ых	
	«Удочка».		перед	здоровый	ых действий	разгибание
	«« до па».		соб	обр		•
	Пальчиковая		ой.	a3	ПО	пальцев ног.
	гимнастика.		Выполнени	жизни,	Д	Стоп,
	Игра «Иди		e	наличие	руководств	круговые
	прямо».		различных	мотивации	OM	движения
	примо//.		исходных	К	учителя; знание и	стопой.
	ОРУ с		положений	творческому	примен	Ходьба по
	гимнастически		1101103110111111	труду, работе	ение	канату.
	ми палками.		С	груду, рассте Н	правил	Лежащему на
	Игра		гимнастиче	a	бережного	полу; ходьба
	«		ской	результ	обращенияс	по ребристой
	Карлики-		палкой.	ат,	инвентарём	доске.
	Великаны».		Поднимани	ат, бережн		Перекаты с
			е	ому	И	носка на
	Упражнения с		гимнастиче	отношению	оборудован	пятку.
	малыми		ской палки	отпошению	ием в	Знакомство
	мячами. Игра		ской палки	T/	повседневн	c
	-			К	ой жизни;	упражнениям
1	«мяч соселу».		ПОПО			
	«Мяч соседу».		пола	материальны	соблюд	и для развития
	ору с		хватом	материальны	ение	и для развития мы
			хватом сверху и	M	ение требова	МЫ
	ОРУ с		хватом сверху и бесшумное	м	ение	МЫ
	ОРУ с гимнастически		хватом сверху и бесшумное опускание	м идуховным ценностям;	ение требова	МЫ
	ОРУ с гимнастически ми палками.		хватом сверху и бесшумное опускание на	м идуховным ценностям; проявление	ение требова ний	мы шц кистей рук
	ОРУ с гимнастически ми палками. Иг		хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	м идуховным ценностям;	ение требова ний техник	мы шц кистей рук и
	ОРУ с гимнастически ми палками. Иг ра		хватом сверху и бесшумное опускание на пол. Знакомство	м идуховным ценностям; проявление готовности	ение требова ний техник и	мы шц кистей рук и пальцев: из
	ОРУ с гимнастически ми палками. Иг ра «Слушай		хватом сверху и бесшумное опускание на пол.	м идуховным ценностям; проявление	ение требова ний техник и безопаснос	мы шц кистей рук и пальцев: из положения

	1	U		T T
передачами	ями с	ьной жизни.	участияв	круговые
мяча.	малыми		физкультур	движения
	мячами:		но-	кистями
	разбрасыва		спортивны	вовнутрь и
	ние и		X	наружу.
	собирание		мероприят	Отведение
	мячей.		иях.	И
	Прокатыва			сведение
	ние. Ловля			пальцев на
	Пос			одной
	ле			
				ру
	прокатыван			ке, одновременно
	ия.			на
	Перебрасы			двух руках
	вание мяча			co
	с одной			зрительным
	руки на			контролем и
	другую.			без него.
	Удары			Одновременн
	мяча обпол			ые и
	и ловля его			поочередные
	двумя			сгибания.
	рука			Разгибания
	ми.			
	Повторени			кистей рук
	е			И
	упражнени			круговые
	ўпражнени й с			движения.
				Повторение
	большим			упражнений
	морим.			c
	Передача			гимнастическ
	большого			ими
	мяча в			палками:
	колонне			удерживая палки двумя
	над			руками
	головой,			
	справа,			
	слева,			
	по			
	Д			
	ногами.			

			хватом
			сверху и
			хватом снизу
			перед собой,
			внизу перед
			грудью, над
			головой.
			Перекладыван
			ие палки из
			одной рукив
			другую
			перед
			собой.
			Выполнение
			различных
			исходных
			положений
			c
			гимнастическ
			ой палкой.
			Поднимание
			гимнастическ
			ой палки с
			пола хватом
			сверху и бесшумное опускание на
			опускание на
			пол.

5. Элемент   2 4	1,3,6,7 3,6,7 4,6,7
Ти на уроках россии; культуре на уроках физической й культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во различных илп. Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены».   Во теннисным мячом. Игра (догони	3,6,7 4,6,7
1	3,6,7 4,6,7
1	3,6,7 4,6,7
Перекладывани е мяча из руки в руку в различных И.П Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены».   1 Повторение изученных упражнений   1 Повторение изученных упражнений   1 Теннисным мячом. Игра 83 «Догони мяч» по типу эстафеты.   1 Твия (выбор мес собраным иста и не увства ксредстве культуры. Знакомство стиза свою здоровья, с правилами игр и ному здоровья, с правилами игр и поведении во поведении во поведении во отношения физическо Выби рать иному подгото игровые технико-тактически е взаимодейст икультуре а; взаимодейств ино, истории икультуре а; взаимодейств иному подгото игровые технико-тактически е взаимодейс адекватных утренне порта иготы игровые представлен ий о подгото игровые народов; ение места, взаимодейств ие с партнером, командой и соперни	4,6,7
Перекладывани е мяча из руки в руку в руку в различных И.П Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены».   1	4,6,7
80	4,6,7
80 различных	4,6,7
80	4,6,7
М.П. Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены».   1	
81         Повторение изученных упражнений мячом. Игра «Догони мячом. Игра по типу эстафеты.         1         игр и поведении во время игр. отношения физическо иному подгото игровые	
Ракетки	
81   Повторение изученных упражнений   1   1   2   2   2   2   3   3   3   3   3   3	
81 Повторение изученных упражнений 1 р. мнен вки технико- ные игровые технико- ные игровые технико- ные игровые других выполн (выбор тактически е взаимодействи мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты. 1 твия (выбор ий о гимнастики командой и соперни	
81	67
Повторение изученных упражнений   1	67
Волорение изученных упражнений   Элементар ные игровые игровые технико-тактически е взаимодействи я (выбор тактически е взаимодействи я (выбор места, тактически е взаимодействи я (выбор места, тактически е взаимодействи я (выбор места, тактически е взаимодейс тактически е взаимодействи я (выбор места, тактически е взаимодейс тактически е взаимодейств н- ность ксов ие с партнером, командой и соперни	67
82   с	<i>2</i> 7
82 с теннисным мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты.  83 (мандой игровые технико-тактически е взаимодейс твия (выбор ий о гимнастики командой и соперни	6,7
82 с теннисным мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты.  83 по типу эстафеты.  84 по места, народов; сформирова компле взаимодейс твия (выбор ий о гимнастики командой и соперни	
теннисным мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты.  1 тактически е взаимодейс твия (выбор места, народов, сформирова компле н- ность ксов ие с партнером, командой и соперни	
83 «Догони мяч» по типу эстафеты.  1	
83 «Догони мяч» по типу эстафеты.  1 Взаимодейс твия (выбор мес	1,6,7
83 «Догони мяч» по типу эстафеты.  Твия (выбор ий о гимнастики мес забатраци и соперни	1,0,7
по типу зстафеты. По типу зстафеты забатрами устафеты заб	
устафеты.	1,6,7
WCC   cofcompositivity   Hold	, ,
Упражнения возможностя руководство Ориа перати	1,3,6,7
об для мышцрук и взаимодейс х, о м учителя; провети	
плечевого насущно знание умениями	
пояса. Игры: 1 партнером, необход основных (дория	167
«Покати мян» Командой имом правил	1,6,7
86 "Horoun Many N Manage Hope Tong I	
1 Сопернико еспе-	6,7
Vпражнения М). чении: ауроках передача,	-,.
9/ пла домина до	
ные	6,7
сведения учения	
88 суставов.	100
ИГ О БЫМИ И Упражнения	1,3,6
ра навыка осознанное б	
од «Пятнашки». игровыми ми взпредметов:	1,4,6
1 умениями адаптации х основные	1,7,0
прына (порид	
внимание. Игра вдинамично е; движения рук,	1,3,6,7
90 «Закати мяч».   изменяющем   выполнени   наг. головы	•
передача, ся е пуноруние	
ОРУ с фоски, несложных упрожноми	
91 хлопками Игра 1 Удары по и Упражнени	1,4,6
инаселка и мячу). развивающе й по	
ястребы» Упражнени мся мире; словесной простобления	1.6
92 1 я без овладе инструкци расслаоления	1,6
Разновилности предметов: ние и при	
основные сония выполнями	1 (7
положения положения и строевих	1,6,7
битов комани.	1,6,7
дноеместо». 1 и обнов команд, и живота;	1,6,7

94	ODW		движения	ЫМИ	представлен	-	
	ОРУ с мячом.	1		навыка	о ви	мышц рук и	1,3,6
	Игра		рук,	ми,	двигательн	плечевого	
	«Кто быстрее».		ног,	используемы	ых	пояса; мышц	
			ГОЛО	ми в	действиях;	ног; на	
	ОРУ с		вы,	повседневно	-	дыхание; дл	
	прыжками. Игра		туловища;	й жизни;	знани	R	
	«Мяч в обруче».		упражнени	владение	e	развития	
			я для	навыками	основ	МЫШ Ц	
	ОРУ с мячом.		расслаблен	коммуникац	ных	кистей рук	
	Игра		ия	ии и	строев	И	
	«Поймай и		мышц;	принятыми	ых	пальцев;	
	передай».		мыш	нормами	коман	формировани	
	передани.		цшеи;	социального	д;	я правильной	
	Беговые		укрепления	взаимодейст	-подсчёт	осанки;	
			мышц	вия;	пр	укрепления	
	упражнения. Игра «Мяч над		спины и	способность	и	мышц	
	-					туловища.	
	головой».		живота;	К	выполнени	туловища. Выполнять	
	2 1		развития	осмыслению	И		
	Эстафеты с		мышцрук	социального	общераз	упражнения	
	волейбольным		И	окружения,	ви-	OT# 0T-1	
	мочем.		плечевого	своего места	вающих	спредметами:	
			пояса;	в нем,	упражне	c	
	Разновидности		мышц ног;	принятие	ний;	гимнастическ	
	ходьбы. Игра		надыхание;	соответству	-ходьба в	ими палками;	
	«Стрельба по			ющих	различном	флажками;	
	мишени».		для	возрасту	темпес	малыми	
			развития	ценностейи	различн	обручами;	
	Беговые		мышц	социаль	ЫМИ	малыми	
	упражнения.		кистей рук	ных ролей;	исходными	мячами;	
	Игра «Точно в		И	принятие	положения	большим	
	цель».		пальцев;	И	ми;	мячом;	
			формирова	освоение	взаимодейс	набивными	
	Футбольные		ния	социальной	твие со	мячами (вес 2	
	эстафеты.		правильной	po	сверстника	кг).	
			осанки;	ЛИ	МИВ	Выполнение	
	Разновидности		укрепления	обучающего	организаци	упражнений	
	ходьбы. Игра		мышц	ся,	ии	В	
	«Борьба за		туловища.	проявление	проведении	ходьбе:	
	мяч».		Упражнени	социально	подвижных	ходьба	
			я с	значимых	игр,	парами по	
	ОРУ с мячами.		предметам	мотивов	элементов	кругу,	
	Игра		и:	учебной	соревнован	взявшись за	
			С	деятельност	ий; участие	руки; обычная	
			гимнастиче	и;		ходьба в	
			ским и	сформирова	В	умеренном	
			палка	н- ность	- подвижных	темпе в	
			ми;	навы	играх	колонне по	
			флажками;	КОВ	F	одному в	
			флажками, малым	сотрудничес	И	обход зала	
			И	тва с	эстафетах	3a	
			обруча	взрослыми и		учителем;	
			ми;		Д	ходьба по	
			*		руководств	прямой	
			малыми		Руководств	примон	

1	<u> </u>		T			
		мячами;		OM	линии, ходьба на носках, на пятках,	
		большим		учителя; знание прав	ходьба на	
		мячом;		знание	носках, на	
		мичом,		прав	пятках,	
		набивными мячами (вес 2кг).		ил бережного	a	
		мячами		бережного	u .	
		(Bec 2kr).				
Ì						

96	1,4,6 ,4,6,7 1,6,7
1	,4,6,7 1,6,7
96	,4,6,7 1,6,7
1	1,6,7
97   Капитану».   1   Взявшись   сигуациях; воспитание   осанки; в   требова   треб	1,6,7
Упражнения для укрепления имы источном и обычная ходьба в умеренном и обычная ходьба и обычная в обход зала за учителем; ходьба и оброжелате и упражнения и обычная и и обычная и и и и и вышие и и и и вышие и и и вышие и и и и вышие и и и и высовыше мячис и и обычная и и и и высовыше мячис и и обычная и и и и вышие и и и вышие и и и вышие и и и вышие и и и и вышие и и и вышие и и и и вышие и и и вышие и и и и вышие и и и вышие и и и и вышие и и и вышие и и и вышие и и и и вышие и и и и вышие и и и вышие и и и вышие и и и вышие и и и и и вышие и и и и и и и и и и и и и и и и и и	1,6,7
98	1,6,7
10	
98	
1	
10	1,6,7
10	1,6,7
ОРУ	1,6,7
ОРУ с хлопками. Игра «Свободное место».  10	1,6,7
10 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	1,0,7
10	
10       «Свободное место».       1       учителем; ходьба проявление доброжелате льност и, эмоциональн огнортивны упражнения.       учителем; ходьба проявление доброжелате льност и, эмоциональн огнортивны упражнения.       учителем; ходьба проявление доброжелате льност и, эмоциональн огнортивны имоциональн огнортивны имодителя; с портивны имодителя; с перешагивани им и имоциональн огнортивны имодителя; с перешагивани им и имодительной и и и имодительной имоции, проявление сопереживан им имодительной имодительной и одительной и ими и имодительной имодительной и имодительной имодительной и имодительной имодительной и имодительной и имодительной имодительной и имодительной им	
то прямой доброжелате доброже	,3,4,6
10 Дыхательные упражнения. 10 Иг ра «Мяч в обруче».  Упражнения на укрепления мышц ног. Игра «Кто быстрее». Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».	,-, -, -
1 Дыхательные упражнения. 10 Иг ра «Мяч в обруче». Упражнения на укрепления мышц ног. Игра «Кто быстрее». Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».	
ра «Мяч в обруче».  Упражнения на укрепления мышц ног. Игра «Кто быстрее».  Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».  Тупра «Мяч над головой».  Тупражнения на и и и на внутренне упражнения. Игра «Мяч над головой».  Тупражнения на и и и на внутренне и носках, на внешнем сво де стопы; ходьба с сохранение и и и на внутрение и и и и на внешнем сво де стопы; ходьба с сохранение и и и и и и и и и и и и и и и и и	
Тора игражнения носках, на пятках, на внутренне из иходьба из	4,6,7
ра «Мяч в обруче».  Упражнения  и и и и взаимопомо щи, проявление сопереживан ия к чувствам и быстром упражнения. Игра «Мяч над головой».  И ра «Мяч в обруче».  И ра «Мяч над головой».  И ра правитьственно й иях.  В ра через большие мячи с высо ким подниманием бедра; в чувствам ия к чувствам и быстром темпе; шеренгой с открытыми	
а носках, на пятках, на внутренне и дестопы; упражнения.  Беговые упражнения.  Игра «Мяч в обруче».  Вимономо пил, проявление сопереживан ия к чувствам упражнения. Игра «Мяч над головой».  Вимономо пил, проявление сопереживан ия к чувствам ибыстром темпе; шеренгой с открытыми	
Упражнения  на укрепления  мышц ног. Игра «Кто быстрее».  Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».  Носках, на пятках, на внутренне м и и взаимопомо щи, проявление сопереживан ия к чувствам  де стопы; ходьба с сохранение горомирова не ность	
Упражнения  н а укрепления мышц ног. Игра «Кто быстрее».  Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».  Пятках, на внутренне м и проявление сопереживан ия к чувствам и быстром упражнение головой».  Высо ким подниманием бедра; в медлен ном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми	
на укрепления мышц ног. Игра «Кто быстрее».  Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».  В внутренне м и проявление сопереживан ия к чувствам и быстром темпе; шеренгой с открытыми	
а укрепления мышц ног. Игра «Кто быстрее».  Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».  Выутренне м и и проявление сопереживан ия к чувствам и быстром темпе; шеренгой с открытыми	
и проявление сопереживан ия к чувствам и быстром упражнения. Игра «Мяч над головой».  М и проявление сопереживан ия к чувствам и быстром и быстром темпе; шеренгой с открытыми	
«Кто быстрее».  Внешнем сво дестопы; упражнения. Игра «Мяч над головой».  и сопереживан ия к чувствам друг ихлюдей; сформирова играрили ной н- ность	
Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».   Висинием сво де стопы; друг их людей; сформирова н- ность медлен ном, среднем и быстром темпе; шеренгой с открытыми	
Беговые упражнения. Игра «Мяч над головой».	
упражнения. Игра «Мяч над головой».  дестоны, друг ихлюдей; ихлюдей; сформирова н- ность	
упражнения. Игра «Мяч над головой».  ихлюдей; ихлюдей; ихлюдей; имправин не ность	
Игра «Мяч над головой». сохранение м сформирова н- ность шеренгой с открытыми	
головой». М сформирова ин- ность открытыми	
HODRITH HON IT HOULD	
правильной	
Эстафеты с осанки; установки	
мячами.	
Утромующия безопасный,	
Здоровый	
ходьоы с	
изменение жизни,	
м скорости: наличие	
мотивации рук. паполе, к	
к плечам, перед	
изменение творческому грудью, за	
пруду, работе голову,	
вперед,	
вверх,	1
ориентира пезупът	
ХЛОПКАМИ И Т.	
командам барауун	
учителя; осрежн	
с ому	
перешагива отношению	
нием через	

	боль	К		
	шиемячи с	материальны		
	высоким	M		
	поднимани			
	ем	идуховным		
	бедра; в			
	медленном,	проявление		
	среднем			
	1 / 1	готовности		
	ибыстром			
	темпе;	К		
	шеренгой	самостоятел		
	шерешеп	ьной жизни.		
	c			
	открытыми			
	и с			
	закрытыми			
	глазами.			
	Ходьба с			
	различным			
	положение			
	м рук: на			
	пояс,			
	к К			
	плечам,			
	перед			
	грудью,			
	3			
	а голову,			
	вперед,			
	вверх,			
	С			
	хлопками и			
	т. Д.			
ИТОГО:				
ИТОГО: 102 часа				

## 4 класс

$N_{\underline{0}}$	Содержание	Кол-	Основ	Планируемы по ФГОС	е результаты	Основные	Основные
П	(разделы,	во	ные	Личностны	Предметн	виды	направлен
/	темы)	час	элемен	e	ые	деятельнос	РИ
П		OB	ТЫ			ТИ	воспитате
			содерж			обучающи	льной
			ания			хся (на	деятельно
						уровне	сти
						базовых	
						учебных действий)	

	1.0	3	F		П	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	
	<u>1.Знания о</u>	3	Беседы	Осознание	Представл	Узнавать о:	
	физической		О	себя как	ения о	технике	
	культуре.		:технике	гражданина	физическо	безопасности	
1		1	безопаснос	России;	й культуре	на уроках	1,3,6
	Т.Б на уроках		ти на	сформирова	как	физической	1,0,0
	физической		уроках	нность	средстве	культуры;	
	культуры.		физическо	адекватных	укреплени	предупрежден	
	Понятие	1	й	представле	Я	ие травм во	4,6,7
2	физическая	1	культуры;	ний о	здоровь	время	
	культура.		предупреж	собственн	я,	занятий;	
	Лич		дение	ых	физичес	выбор и	
3	ная гигиена.	1	травм во	возможнос	кого	уход за	3,4,6
	Закаливание.		время	тях, о	развити	спортивной	3,1,0
			занятий;	насущно	яи	формой;	
	Спортивная		выбор и	необходимо	физичес	правила	
	форма.		уход	M	кой	утренней	
	Польза		3	жизнеобеспе	подгото	гигиены иее	
	заряд		a	чении;	вки	значение.	
	ки. Физические		спортивной	владение	человек	Знакомство	
	качества.		формой;	навыками	a;	c	
			правила	коммуникац	выполне	о спортивным	
	Формирование		утренней	ии и	ние	залом,	
	понятий		гигиены и	принятыми	комплек	инвентарем.	
	опрятн		ee	нормами	сов	Понимать	
	ость,		значение.	социального	утренне	значение	
	аккуратность.		Знакомство	взаимодейств	й	понятий	
	Понятие		c o	ия;	гимнастик	физическая	
	физическое		спортивны		и под	культура и	
			M		руководст		
					ВОМ		
					учителя;		

воспитание.	залом,	сформирова	подсчёт	воспитание.
Правильная	инвентарем	нность	при	Формировани
осанка.	. Значение	установки	выполне	е понятий:
	понятий физическая культура  и воспитание . Формиро вание понятий: опрятнос ть, аккуратн ость; физическ ие качества, физическ ое развитие , закалива ние. Значение правильной осанки.	на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережном у отношени ю к материаль ным и духовным ценностям .	нии общераз ви- вающих упражне ний; знание основных правил поведени я на уроках физическ ой культуры и осознанн ое их применен ие.	опрятность, аккуратность; физические качества, физическое развитие, закаливание. Узнавать значе ние правильной осанки.

	2. Гимнастика.	2	<u>Теоретич</u>	Сформирова	Представле	Узнавать	
		1	еские	н- ность	ния о		
	Т.Б на			навы	физической	прав ила техники	
4	уроках		сведения. Правила		-	безопасности	
	гимнастики.	1	техники	КОВ	культуре ка		1,3,4,6
	Построение	_	безопаснос	сотрудничес тва с	ксредстве	Н	
	1				укрепления	а уроках гимнастики.	
	иперестроение.		ти на	взрослыми и	здоровья,	Различать	
	Гимнастические		уроках гимнастики	сверстникам	эдоровы, физическог	специальную	
	снаряды.		Тимнастики	и	о развития	одеждуи	4,6,7
5	Построение и	1	· Специальна	И	о развития	одеждуи обувь	
	перестроение.		Я	вразных	И	гимнаста.	
	G		одежда и	социальных	физическо	Различать	
	Строевые		обувь	ситуациях;	физи песко й	элементарные	4,6,7
6	упражнения.	4	гимнаста.	воспитание	подгото	сведения о	7 - 7 -
	Лазание	1	Элементар	эстетически	вки	гимнастическ	
	П		ные	Х	человек	их снарядах	
	0		сведения	потребносте	а;	их спарядах	
	гимнастическо		СВедения	й, ценностей	а, выполн	И	1,3,6
7	й стенке.	1	o	и, ценностен	ение	предметах.	, ,
	Упражн	1	гимнастиче	ичувств;	компле	Выполнять	
	ения для		ских	развитие	КСОВ	правила	1067
	укрепления		снарядах	этических	утренне	поведения на	1,3,6,7
8	мышц.		Спаридах	чувств,	утренне й	уроках	
	ъ	1	И	проявление	гимнастики	гимнастики.	
	Разновидности		предметах.	доброжелате	под	Разбираться	1,4,6
	ходьбы.		Правила	- льности,	руководство	В	, ,
	Упражнения		поведения	эмоциональн	м учителя;	понятия:	
9	Н	1	Н	0-	знание	колонна,	
	a	1	ауроках	нравственно	основных	шеренга,	
	гимнастически		гимнастики	й	правил	кр	1,4,6,7
	х ковриках.			отзывчивост	поведения	уг.	
	ODI		Понятия:	ИИИ	Н	Познакомитьс	
10	ОРУ с	1	колонна,	взаимопомо	ауроках	я с	1267
	гантелями	•	шеренга,	щи,	физическо	элементарным	1,3,6,7
	. Упражнения		кр	проявление	й культуры	И	
	на		уг.	сопереживан	J J1	сведениями	
11	гимнастическо	1	Элементар	ия к	И		3,6,7
	й скамейке		ные	чувствам	осознанное	о правильной	
	ODV		сведения	друг	И	осанке,	
	ОРУ с		0	их людей;	X	равновесии,	6,7
	гимнастически	1	правильной	сформирова	применени		0,7
12	ми палками.	1	осанке,	н- ность	e;	0	
	Лазание по		равновесии	установки	выполнени	скорости,	
	гимнастическо			на	e	ритме,	
	й стенке.	1	Элементар	безопасный,	несложных	темпе,	6,7
1.0	Viinoviiv		ные	здоровый обр	упражнени	степ	
13	Упражнения		сведения	аз	й по	ени	
	н рариоресия на		0	жизни,	словесной	мышечных	1,6,7
	а равновесия на	1	скорости,	наличие	инструкци	усилий. Развитие	7 - 7 -
	полу. Упражнения	1	ритме,	мотивации	и при	двигательных	
14	Упражнения		темпе,	К	выполнени	способностей	1,3,6
	Н	1	степ	творческому	и строевых		
	а	1	ени	труду, работе	команд;	и физических	
	укрепления		мышечных	00			

	мы	усилий.	Н	представлен	качеств с	
	шц спины и	Развитие	a	о ки	помощью	
	живота.	двигательн	результ	двигательн	средств	
		ых	ат,	ых	гимнастики.	
	Упражнения	способност	бережн	действиях;	Выполнять	
		ей и	ому	-	построения	
	сфитболами.	физических	отношению	знани		
	Упражнения	качеств		е	И	
	н	c	К	основ	перестроения.	
	а расслабления	помощь	материальны	НЫХ	Выполнять	
	мышц	Ю	M	строев	упражнения	
		средств		ых	б	
	Ходьба с	гимнасти	идуховным	коман	ез предметов:	
	различным	ки.	ценностям;	д; -подсчёт	основные	
	положением	<u>Практиче</u>	проявление		положения и	
	py	<u>ский</u>	готовности	пр	движения рук,	
	К.	<u>материал</u>		И	ног, головы,	
	Лазание по		К	выполнени	туловища;	
	гимнастич еской	Построени	самостоятел	и общераз	упражнения	
	стенке.	Я	ьной жизни.	ви-	дл	
	CICHRC.		Сформирова		Я	
	ОРУ на	И	н- ность	вающих	расслабления	
	гимнастическо	перестроен	адекватных	упражне ний;	мышц; мышц	
	й скамейке.	ия.	представлен	-ходьба в	ше	
	Упражнения в	Упражнени	ий	различном	и; укрепления	
	равновесии.	я без		темпес	мышц спины	
	равновесии.	предметов:	0	различн	и живота;	
	Беговые	основные	собственных	ЫМИ	развития	
	упражнения.	положения	возможностя	исходными	мышц рук и	
	Упражнения		х,	положения	плечевого	
	Н	И		ми;	пояса; мышц	
	а расслабление	движения	онасущно	взаимодейс	ног; на	
	мышцшеи.		необход	твие со	дыхание;	
	мышциен.	рук,	имом	сверстника	ДЛ	
	ОРУ	ног,	жизнеоб	МИВ	Я разрития	
	эспандерами.	голо	еспе-	организаци	развития мыш	
	Пролезание	вы,	чении;	ии	ц	
	И	туловища;	овладен	проведении	кистей рук	
	перекатывания	упражнени	ие	подвижных	И	
	обруча.	я для	начальн	игр,	пальцев;	
		расслаблен	ЫМИ	элементов	формировани	
		РИ В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	навыка	соревнован	я правильной	
		мышц;	МИ	ий; участие	осанки;	
		мышц шеи;	адаптации		укрепления	
		укрепления		В	МЫШЦ	
		мышц	вдинамично	подвижных	туловища.	
		спины и	изменяющем	играх	Выполнять	
		живота;	СЯ		упражнения	
		развития	**	И	онронистоми	
		мышц рук и	И	эстафетах по	спредметами:	
		плечевого	развивающе	Д	гимнастичес	
		пояса;	мся мире; овладе	руководств ом	КИМИ	
		мышц ног;	ние			
		на дыхание;	социал ьно-			
•		•			1	

	для развития мышц кистей рук и		

1			T	T 2	VIIII OHA:		1.467
			пальцев;	бытовыми	учителя;	палками;	1,4,6,7
15	Разновидности		формиро	навыками,	знание	флажками;	
	ходьбы.	1	вания	используемы	прав	малыми	
	Упражнения	1	правильн	ми в	ИЛ	обручами;	
16	1		ой	повседневно	бережного	малыми	1,3,6,7
	с набивными	1	осанки;	й жизни;	обращенияс	мячами;	1,5,0,7
	мячами.	1	укреплен	владение	инвентарём	большим	
1.7	мичами.		· ·				
17	ОФП		Р В В В В В В В В В В В В В В В В В В В	навыками	И	мячом;	1,6,7
	ОФП.	1	мышц	коммуникац	оборудован	набивными	
	Упражнения на	_	туловища.	ии и	ием,	мячами (вес 2	
18	расслабления		Упражнени	принятыми	соблюдени	кг);	
10	мышц.		я с	нормами	e	упражнения	
		1	предметам	социального	требова	на	1.4.6
19	Упражнения		и:	взаимодейст	ний	равновесие;	1,4,6
	Н		c	вия;		лазаньеи	
	а равновесие.		гимнастиче	способность	техник	перелеза	
	Переноска	1	ским и	К	И	ние;	6,7
20	•		палка	осмыслению	безопаснос	-	0,7
	грузов.				ТИ	упражнения	
	V 6 -		ми;	социального		для	6,7
	Ходьба по		флажками;	окружения,	впроцессе	развития	<b>_</b>
	дорожке	1	малым	своего места	участияв	пространстве	
	балансиру.	_	И	в нем,	физкультур	нно-	
21	Перелезание		обруча	принятие	но-	временной	1,6,7
21	через		ми;	соответству	спортивны	дифференцир	
	предметы.	1	малыми	ющих	X	овки и	
22	_		мячами;	возрасту	мероприят	точности	
	Беговые		большим	ценностейи	иях.	движений;	106
	упражнения.		мячом;	социаль	илл.	переноска	1,3,6
23	Знакомство с	1	набивными	ных ролей.		грузов и	
	техникой		мячами	1		передача	
	подтягивания.		(вес 2кг);			предметов;	
	подтигивания.					прыжки.	
	<b>1</b> 7	1	упражнени			прыжки.	
24	Упражнения	1	яна				
	c		равнове				
	набивными		сие; лазанье				
	мячами.		И				
	Упражнения		перелезани				
	дл		e;				
	Я		упражнени				
	укрепления		я для				
	МЫ		развития				
	шцспины.		пространст				
	•		венно				
	Прыжки на		-временной				
	скакалке.		дифференц				
	Дыхательные		ировк и				
			И				
	упражнения.		точност				
	ОФП		И				
	ОФП.		движений;				
	Перед		переноска				
	ачапредметов.		грузови				
			-17,50211				
	ОРУ с		передача				
	гимнастически		-				
			предметов;				

	ми палками.		прыжки.				
	Лазание по		111721111111				
	наклонной						
	скамейке.						
	ОРУ со						
	скакалками.						
	Прыжки на						
	скакалке. Упражнения						
	Н						
	аравновесие.						
	3. Легкая атлетика.	3	<u>Теоретич</u>	Сформирова	Знание	Изучение	
	<u>aminam</u> .	Ü	еские	н- ность	И	техники	
25	Т.Б на уроках		сведения.	навы	примен	безопасности	1,3,6,7
	легкой	1	Техника безопаснос	КОВ	ение	на	1,0,0,7
	атлетики.		ти на	сотрудничес	правил	уроках	
	Положение		уроках	тва с	бережно	легкой	67
26	тела при ходьбе	1	легкой	взрослыми	го	атлетики.	6,7
20	и беге.		атлетики.	И	обращен	Понимание	
	Построение.		Элементар	сверстникам	ия с	элементарных понятий о	
	Значение		ные	и в разных	инвентар ём и	ходьбе, беге,	
27	осанк	1	понятия	социальных	оборудова	прыжках	3,6,7
27	И.	1		ситуациях;	нием в	И	
	Спортивная форма.		0	осознание	повседневн	метаниях;	1,6,7
	форма. Перестроение.		ходьбе, беге,	себя как	ой жизни;	правил	, ,
28	Ходьба в		прыжках	гражданина	оказан	поведения на	
	колоне.	1		России;	ие	уроках легкой	1,3,6,7
			иметаниях.	формирован	посиль		1,5,0,7
29	Ходьба		Правила поведения	ие чувства	ной	атлетики	
	пара	1	на уроках	гордо	помощ	;понятий о	
	ми. Прыжки на		на уроках легкой	сти за свою	ьи	началеходьбы	6,7
30	скакалке.	1	атлетики.	Родину;	поддер	И	
50	Обучение	1	Понятие о	овладение	жки	бега;	
	захва		начале	начальными	сверстника	ознакомление	
	тупредметов.		ходьбы и	навыками адаптации	м в процессе	учащихся	3,6,7
			I	адантации	Процессе	c	

31		1	бега;		участияв	правилами	
31	Ходьба с	1	ознакомлен	вдинамично	подвижных	дыхания во	
	изменением		ие	изменяющем	играх и	время ходьбы	6,7
	положения		учащихся	ся	соревнован	и бега.	0,7
	py				иях;	Ознакомление	
	к. Медленный	1	c	И	владение	учащихся	
32	бег.	1	правилами	развивающе	комплекса		4,6,7
32			дыхания	мся мире;	МИ	c	
	Разновидности		В	принятие и	упражнени	правильным	
	ходьбы.		о время	освоение	й для	положением	
	Медленный		ходьбы и	социальной	формирова	тела во время	
	бе		бега.	роли	кин	выполн	
	г. Высокий		Ознакомле	обучающего	правильно	ения ходьбы,	
	старт.		ние	ся,	й осанки и		
	•		учащихся	проявление	развития	бега,	
	Беговые		c	социально	мышц	прыжков,	
	упражнения на		правильны	значимых	туловища;	метани	
	месте. Метание		M	мотивов	участие в	й. Узнавать	
	мяча.		положение	учебной	оздоровите	значени	
			м телаво	деятельн	льных	е правильной	
	Разновидности		вре	ости	занятиях в	_	
	ходьбы. Бег с		МЯ	овладен	режиме дня	осанки	
	высоко старта		выполнения	ие	(физкультм	при	
	накороткие		ходьбы,	социаль	инутки);	ходьбе.	
	дистан		бег	но-	выполнени	Развивать	
	ции.		а, прыжков,	бытовыми	е строевых	двигательные	
	Дыхательные		метаний.	навыками,	команд,	способности	
	упражнения.		Значение	используем	ведение	1	
			правильной	ыми в	подсчёта	и физические	
	ОРУ с		осанки	повседневн	при	качества	
	хлопками.		пр	ой	выполнени	средствами	
	Прыжко		иходьбе.	жизни	и_	легкой	
	вые упражне		Развитие		общеразви-	атлетики.	
	ния.		двигательн ых			Выполнение	
			способност			упражнений	
			ей и			В	
						ходьбе:	
						ходь	
						ба парами по	
						круг	
						у, взявшись за	
						руки; обычная	
						ходьба в	

			damaria.	рионаниа	DOLOHIMA	VII COROLLIA I	
	Готорухо	1	физиче	владение	вающих	умеренном	67
33	Беговые	1	ских	навыками	упражне 	темпе в	6,7
	упражнения.		качеств	коммуникац	ний.	колонне по	
	Прыжки в		средств	ии и	Выполн	одному в	
34	длину сместа.	1	ами	принятыми	ение	обход зала за	
	V 6 -		легкой	нормами	основны	учителем;	2.4.6
	Ходьба с		атлетики.	социального	X	ходьба по	3,4,6
	различным		<u>Практическ</u>	взаимодейст	двигатель	прямой	
35	положением	1	<u>ий</u>	вия;	ных	лин	4,6,7
	py	1	материал:	способность	действий	ии, ходьба на	1,0,1
	к. Метание мяча		Упражнени	К	В	носках, на	
	В		ЯВ	осмыслению	соответст	пятках,	1,4,6
36	•	1	ходьбе:	социального	вии с	на	
	ю цель.		ходь	окружения,	заданием	внутреннем и	
			бапарами	своего места	учителя:	внешнем	1,4,6,7
	ОРУ с мячами.		по кругу,	в нем,	бег,	своде	1,4,0,7
37	Эстафеты с	1	взявшись	принятие	ходьба,	стопы;ходьба	
	мячами и	1	за	соответству	прыжкии	С	6,7
	прыжками.		руки;	ющих	др.;	сохранением	
	3.6		обыч	возрасту	представле	правильной	
38		1	ная	ценностейи	о вин	осанки; в	1.4.6
	вертикальную		ходьба в	социаль	физическо	чередовани	1,4,6
	цель. Техника		умеренном	ных ролей;	й культуре	и сбегом; с	
39	низк		темпе в	воспитание	как	изменением	
39	ого старта.		колонне по	уважительно	средстве	скорости;	
	ODI	1	одному в	го	укреплени	c	1,4,6,7
	ОРУ с мячом.		обход зала	отношения	Я	изменением	, , ,
40	Метание на		3a	К	здоровь	направлений	
	дальность с	1	учителем;	иному	я,	П	4,6,7
	места.	1	ходьба	мнен	физичес	0	
	_		П	ию, истории	кого	ориентирам	
41	Бег на		о прямой	и культуре	развити	И	
41	средние		линии,	других	ЯИ	командам	1,3,6,7
	дистанции.	1	ходьба	народов;	физичес	учителя; с	1,5,0,7
	Дыхател		Н	сформирова	кой	перешагивани	
	ьные		a	н- ность	подгото	ем через	
42	упражне		носках, на	адекватных	вки	большие	
	ния.	1	пятках, на	представлен	человек	мячис	1,4,6,7
		1	внутренне	ий о	a;	высо	
12	Прыжковые		M	собственных	выполне	ким	6,7
43	упражнения.		И	возможностя	ние	подниманием	0,7
	Метание на	1	внешнем	x, 0	комплек	бедра;в	
	дальность с		СВО	насущно	сов	медлен	
	места.		дестопы;	необходимо	утренне	ном, среднем	
44		1	ходьба с	М	ўтренне й	и быстром	3,6,7
	Перепрыгивани	1	сохранение	жизнеобеспе	гимнастики	темпе;	
	е через		M	чении;	под	шеренгой с	
15	предметы.		правильной	воспит	руководств	открытыми	
45	Упражнения на	1	осанки;	ан	руководеть ОМ	открытыми И с	1,3,6,7
	укрепления		В	ие			1,5,0,7
	мышц спины и		чередовани	эстетиче	учителя;	закрытыми глазами.	
46			и с	ских	знание	глазами. Отработка	
		1	бегом; с	потребносте	ОСНОВНЫХ	ходьбы с	
	Бег на	1	изменение	й, ценностей	правил		1,4,6,7
	длинные		м скорости;	ичувств;	поведения	различным	
	~ <del></del>		1		i e		i e

П			T _	. 1	T	T	
	дистанции.		С	сформирова	на уроках	положением	
	Упражнения		изменение	н- ность	физическо	рук: напояс, к	
47	Н		M	установки	й культуры	плечам, перед	1,6,7
	арасслабления	1	направлени	на	И	грудью, за	, ,
	мышц.		й по	безопасный,	осознанное	голову,	
			ориентира	здоровый образ	ИХ	вперед,	
48	Беговые	1	м и	жизни,	применени	вверх,	
40	упражнения.	1	командам	наличие	e;	c	1,3,6,7
	Метание		учителя;	мотивации	подсчёт	хлопками и т.	1,5,0,7
	набивного мяча		С	К	при	Д.	
	сидя.		перешагива	творческому	выполне	Выполнение	4,6,7
49	, ,		нием через	•	нии	упражнений в	, ,
	Беговые	1	боль	труду, работе	общераз	беге:	
	упражнения.		шиемячи с	Н	ви-	перебежки	
	Броски		высоким	a	вающих	группами и по	
	большого мяча			результ	упражне	одному 15—	1,3,6,7
			поднимани	ат,	ний;	20м;	
	стоя.		ем бедра; в	бережн	нии, ходьба в	· ·	
	П		медленном,	ому		медленный бег с	
	Прыжки с		среднем	отношению	различном		
	высоты с				темпес	сохранением	
	правильным		ибыстром	К	различным	правильной	
	приземлением.		темпе;	материальны	И	осанки, бег в	
	Приеми		шеренгой	M	исходными	колонне за	
	передача				положения	учителем в	
	предметов.		c	идуховным	ми;	заданном	
			открытыми	ценностям;		направлении;	
	ОРУ с мячами.		ис	проявление		чередование	
	Передача и		закрытыми	готовности		бега иходьбы	
	броски мячей.		глазами.			Н	
	_		Ходьба с	К		a	
	Прыжки способ		различным	самостоятел		расстоянии;	
	OM		положение	ьной жизни.		на	
	«согнув		м рук:на	Развитие		носках; на	
	НОГ		пояс,	этических		скорость;	
	и». Упражнения		K	чувств,		медленный	
	•		плечам,	проявление		бе	
	для			доброжела-		г;	
	укрепления		перед	тельности,		высокий	
	МЫ		грудью,	эмоциональ		стар	
	шцспины и					т;	
	шеи.		а голову,	НО-		прямолинейн	
			вперед,	нравственно й		ый с	
	Подпрыгивани		вверх,			параллельной	
	я		С	отзывчивос		постановкой	
	<i>1</i> 1		хлопками и	ти и			
	с захватом		т. Д.	взаимопом		стоп	
	предметов.		Упражнени	ощи,		;повторный	
	предметов. Метание колец		Я	проявление		бег на	
				сопережив		скорость;	
	на шесты.		вбеге.	ания к		низк	
	Иолиония <del>г</del> ∺		Беговые	чувствам		низк ий старт.	
	Челночный		упражнени	других		Выполнять	
	бе		я на	людей;		беговые	
	г. Дыхательные		месте и				
	упражнения.		В			упражнения	

Прыжки на	движении:	на месте и в
скакалке	Aprille	движении: с
CRURUIRC	свысоким	высоким
Бег на	поднима	подниманием
длинные	нием	бедра;
дистанции.	бедра;	захлестывани
Дыхательные	захлестыван	ем голени
упражнения.	ием голени	назад;
Упражнения	назад; с	c
Н	преодолени	преодолением
арасслабления	ем	простейших
мышц.	простейших	препятствий
	препятствий	(канавки,
	(канавки,	подлезание
	подлезание	под сетку,
	подсетку,	обегание
	обегание	стойки и
	стойки и т.	
		т. Д.);
	Д.);	семенящий
	семенящий	бег;
	бег;	челночный
	челночный	бег.
	бег.	Уметь
	Прыжковы	испол
	e	АТКН
	упражнени	прыжковые
	g	упражнения:
	Прыжки в длинус места. Прыжки	прыжкина
	длинус места	двух ногах на
	Прыжки	месте и
		C
		продвижение
		м вперед,
		назад,
		вправо, вле
		BO.
		Перепрыгива ние
		l line
	1	1 1

- FA					
50	Разновидности	1	на одной	через	
	ходьбы.		ноге на	начерче	
	Метание мяча с	1	месте,	нную линию,	
	шага.			шнур,	
51			С	набивной	
	Прыжки в		продвижен	мяч.	1,4,6,7
	длину сразбега.		ием вперед,	Прыжки с	
50	ОФ	1		ноги наногу	
52	Π.		В	на отрезках	67
	Дыхательные		стороны.	до.	6,7
	упражнения.		Прыжки	Подпрыгиван	
				ие вверх на	
	ОРУ с		с высоты с	месте с	
	гимнастически		МЯГКИМ	захватом	
	ми палками.	1	приземлен	или	
53	Бег	1	ием.	касанием	
	c		Метание.	висящего	
	преодолением		Произволь	предмета	
54	препятствий.	1	ное	(мяча).	
	Метание мяча в		метание	Прыжки в	
	вертикальную		малых и	длину сместа.	
	цель.		больших	Прыжки на	
			мячей в	одной ноге на	
	Беговые		игре.	месте, с	
	упражнения.		Броски и	продвиже	
	Прыжки в		ловля	нием вперед, в	
	высоту с		волейбольн	стороны.	
	нескольких		ых	Прыжки с	
	шагов.		мячей.	высоты с	
	Гимнастика для		Метание	МЯГКИМ	
	рук.		колец на	приземлением	
			шесты.	приземлением	
	Челночный		Метание с	Прыжки в	
	бе		места	длину и	
	г. Метание мяча		малого	высоту с шага.	
	на дальность.		мяча в	Прыжки	
			стенку	Прыжки	
			правой и	c	
			левой	небольшого	
			рукой.	разбега в	
			Метание	длину.	
			большого	Прыжки с	
			мяча двумя	прямого	
			руками из-	разбега в	
			за головы и	*	
			снизу с	длину. Прыжки в	
			места в	•	
			стену.	длину с разбега без	
			Броски	-	
			набивного	учета	
			мяча	мес	
				Та	
				отталкивания.	
				Прыжки в	
				высоту с	

						прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивани е».	
	4. Подвижные игры.	4	Знакомство	Осознание себя как	Представле ния о	Знакомство с	
	T.F. via vimaviav		c	гражданина	физической	упражнениям	10.5
55	Т.Б на уроках физической	1	упражнени	России;	культуре	И	1,3,6,7
	культуры.		ЯМИ	формирован	ка	ДЛ	
	Построение		для	ие чувства	ксредстве	я развития	
	П		разви	гордо сти за свою	укрепления	пространстве нно-	
	о заданным	1	тия пространст	Родину;	здоровья, физическог	нно- временной	4,6,7
56	ориентирам.	-	венно	воспитание	о развития	дифференцир	
	Игра:		-	уважительно	о развития	овки и	1,6,7
57	«Повторяй за мной».		временн	ГО	И	точности	1,0,7
	мнои».	1	ой	отношения	физическо	движений:	
	Построение	-	дифференц	К	й	построение	6,7
	1		ировк и	иному	подгот		0,7
58	в обозначенном	1	И	мнен	ОВКИ	В	. <b>.</b>
	месте. Игра	1	точност	ию, истории	челове	обозначенном месте.	6,7
	«Совушка».		и движений:	и культуре других	ка;	месте. Построение	
59	Выполнение	1	построение	народов;	выполнени	11001poemie	4,6,7
	команды	1	В	сформирова	e	В	
60	«разойдись – становись».		обозначенн	н- ность	комплексов	колонну с интервалом на	
00	Игр	1	ом месте.	адекватных	утренней	вытянутые	
	a		Построение в	представлен	гимнастики	руки.	6,7
<b>~1</b>	«Салки».		колонну с	ий о собственных	ПОД	Выполнение	
61		1	интервалом	возможностя	руководств ом	команд	
	Перестроение.		Н	X, 0	учителя;	«разойдись	1,4,6,7
	Игр		а вытянутые	насущно	знание	-становись».	
62	а «Что	1	руки.	необход	основных	-становись». Знакомство	
	«-110 изменилось».		Выполнени	ИМОМ	правил	SHAROMET BO	6,7
	32// •		_	жизнеоб 98	поведения		

			T		T		T
		1	е команд	еспе-	Н	с правилами	
63	ОРУ с	•	«разойдись	чении;	ауроках	игр и	
	фитболами.			овладен	физической	поведения во	1,4,6,7
	Игра		_	ие	культуры	время игр.	1,1,0,7
	«Говоря		становись».	начальн	И	Знакомство с	
64	щиймяч».	1	Знакомство	ЫМИ	осознанное	прыжками	
	,		c	навыка	И		
	Перекладывани		правилами	МИ	X	в ориентир,	4,6
	е мяча из		игр и	адаптации	применени	шагом в	ŕ
			-	адантации	-	разных	
	разных		поведения		e;	направлениях	
	исходных		во время	вдинамично	-	В	
	положений.		игр. Знакомство	изменяющем	выполнени	обозначенное	
	Игра «У		С	СЯ	e	место с	
	медведя во		прыжками		несложных		
	бору».		в ориентир,	И	упражнени	контролем и	
			шагом в	развивающе	й по	без контроля	
	ОРУ с мячом.		разн	мся мире;	словесной	зрением.	
	Игра «Слушай		_	овладе	инструкци	Знакомство с	
	сигнал».		ЫХ	ние	и при	упражнениям	
			направлени	социал	выполнени	и с мячом:	
	Упражнения		ях в	ьно-	и строевых	поднимание	
	дл я		обозначенн	бытов	<u> </u>	мяча вперёд	
	укрепления		ое место		команд;	вверх,	
	МЫ			ЫМИ		опускание	
	шц туловища.		С	навыка	представле	ВН	
	шц туловища. Игра «Мяч		контролем	ми,	ния о	ИЗ.	
	*		и без	используемы	двигательн		
	соседу».		контроля	ми в	ых	Перекатывани	
	<b>X</b> 7		зрением.	повседневно	действиях;	е сидя. Стоя. Перекладыван	
	Упражнения		Знакомство	й жизни;	-	ие	
	дл		С	владение	знани	мяча с	
	я укрепления			навыками	e	одного места	
	мышц шеи.		упражнени	коммуникац	основ	В	
	Игра «У		ями с	ии	ных	друг	
	медведя во		мячом:		строев	oe.	
	бору».		поднимани	ппошатт	-	Перекладыван	
	1 /		е мяча	ипринятыми	ых	ие	
	Упражнения		вперёд	нормами	коман	мяча с одной	
	э пражисиих		вве	социального	д;	ладони на	
	0 TO D H 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		px,	взаимодейст	-подсчёт	другую,	
	сразличными положениями		опускание	вия;	пр	броски вверх,	
	рук. Игра		вниз.	способность	И	удары об пол,	
	«Говоря щий		Перекатыв		выполнени	о стену и	
	щии		ание сидя.	К	И	ловля его	
			анно ондл.	осмыслению	общеразви-		
			Сто	социального	вающих	двумя руками.	
				окружения,	упражнени	Повторение	
			Я.	своего места В	й; участие	упражнений	
			Переклады	нем,	11, 7 1401110	ДЛЯ укрепления	
			вание мяча		ъ	укрепления мышц	
			с одного		в оздоровите	туловища.	
			места в		льных	Лежа на	
			другое.		занятиях		
			Переклады		В		
			вание				
			мяча с				
			однои ладони				
			вание мяча с одной		В		

		а			

	мяч».		T			1	
	МИЧ///.		другую,	принятие	режиме	животе с	
65	Упражнения с	1	броски	соответству	Д	опорой на	
	лентами	•	вверх,	ющих	ЯН	руки и без	1,3,6
			удары об	возрасту	(физкультм	опоры:подъем	1,0,0
	эспандерами. Иг		пол, о стену	ценностейи	инутки);	голо	
66		1	и ловля его	социаль	выполн	вы.	
00	ра «Совушка».		двумя	ных ролей;	ение	Поочередные	
	«Совушка».		руками.	принятие	основн	И	1,4,6,7
	Упражнения		Повторение	И	ых	одновременн	
	-	1	упражнений	освоение	двигательн	ые	
67	Н	1	для	социальной	ЫХ	движения	
	a		укрепления	po	действий	руками.	126
	гимнастическо		мышц	ли	В	Поочередные	1,3,6
	й скамейке		туловища.	обучающего	соответств	iis ispoznate	
60	лежа. Игра «	1	Знакомство	ся,	ии	И	
68	Карлики-	•	С	*	С		
	Великаны».			проявление	заданием	одновременн	1,3,4,6
			упражнени	социально	учителя:	не	, , , , -
69	Упражнения	1	ЯМИ	значимых	бе	поднимание	
	дл		для	мотивов	г, ходьба,	ног. Лежа на	
	я укрепления		укрепления	учебной	прыжкии	спине	
	мышц ног.		голеностопн	деятельност	др.;	поднимание	1,3,6
	Игра:		ых суставов	и;	совместное	прямой ноги,	
	«Повторяй за		и стоп.	сформирова	участие	поочередное	
	мной».	1	Знакомств	н- ность	c	сгибание	67
70		1	o	навы	0		6,7
	Упражнения			КОВ	сверстника	И	
	-		c	сотрудничес	ми в	разгибание	
71	Н		упражнени	тва с		прямой ноги,	4,6,7
/1	a	1	ями	взрослыми	подвижных	ног «	1,0,7
	гимнастическо		для	И	играх	велосипед».	
	й скамейке.		развития	сверстникам	И	Лежа на	
72	Игра: «Что	1	МЫШЦ	И	эстафетах;	животе	6,7
	изменилось».		кистей рук	11	оказание	Н	
			и пальцев.	вразных	посильной	a	
	Упражнения	1		*	помощь		1 6 7
73	ДЛ	1	Повторени	социальных	И	гимнастическ	1,6,7
	я укрепления		е	ситуациях;	поддержки	ой скамейке.	
74	голеностопных		упражнени	воспитание	сверстника	Захватывая ее	
/4	суставов.	1	й	эстетически	М В	сбо	1,3,6
	Иг			X	процессе	ку, подтягивание	1,0,0
	pa		С	потребносте	участияв	СО	
75	«Запреще		гимнастиче	й, ценностей	подвиж	скольжением	1,4,6,7
	нное	1	ским и		ныхиграх	ПО	1,7,0,/
	движение		палками.	ичувств;	И	гимнастическ	
	».		Знакомство	развитие	соревновани		1,6,7
		1	c	этических	ях; знание	Лежа на	, ,:
76	Упражнения на		упражнени	чувств,	правил и	спине,	
	равновесие.		ями с	проявление	техники	поднят	
	Игр		малыми	доброжелате			_
77	а «Кошки-		мячами:	льност и,	выполне	ьправую	6,7
/ /	мышки».	1	разбрасыва	эмоциональн	<b>Р</b>	ногу. То же	
			ние и	0-	двигател	левой. Упор	
	Разновидности		собирание	нравственно	ьных	сидя сзади,	
	ходьбы. Игра		мячей.	й	действий	поднять	
78	«Гуси-лебеди».	1			,	левую ногу.	
			Прокатыва	отзывчивост	примене	Знакомство	
			l l				

пражнения	ние. Ловля	и и	ние	С
дл	пос	взаимопомо	усвоенн	упражнениям
укрепления	ле	щи,	ых	и для
МЫШ	прокатыван	проявление	правил	укрепления
спину.	ия.	сопереживан	пр	голеностопны
Игр	Перебрасы	ия к	И	х суставов и
ı	вание мяча	чувствам	выполнени	стоп: сидяна
«Наблюдатель».	с одной	друг	И	скаме
(Паолюдатель//.	руки на	друг ихлюдей;	двигательн	йке, сгибание
Упражнения	другую.	сформирова	ЫХ	икс, стиоапис
ля рук. Игра	Удары	н- ность	действий	разгибание
ия рук. игра «Удочка».	мяча обпол		ПО	пальцев ног.
СУ ДОЧКа».		установки	Д	·
T	и ловля его	на	руководств	Стоп,
Тальчиковая	двумя	безопасный, здоровый	OM	круговые
гимнастика.	рука	_ 06p	учителя;	движения
Игра «Иди	ми.	a3	знание и	
грямо».	Повторени	жизни,	примен	Одновременн
	e	наличие	ение	ые и
ОРУ с	упражнени	мотивации	правил бережного	поочередные
тимнастически	й с	К	обращенияс	сгибания.
ии палками.	большим	творческому	инвентарём	Разгибания
Игра	МЯЧОМ.	труду, работе	_	кистей рук
«	Передача большого	Н	И	И
Карлики-		a	оборудован	круговые
Великаны».		результ	ием в	движения.
	колонне	ат,	повседневн	Повторение
Упражнения с	над	бережн	ой жизни;	упражнений
иалыми	головой,	ому	соблюд	c
иячами. Игра	справа,	отношению	ение	гимнастическ
«Мяч соседу».	слева,		требова	ими палками:
	ПО	К	ний	удерживая
ОРУ с	дногами.	материальны	техник	палки двумя
балансирами.		M	И	руками хватом
Игра «Слушай			безопаснос	сверху
гигнал».		идуховным	ти	И
		ценностям;	111	хватом снизу
Эстафеты с		проявление	впроцессе	перед собой,
передачами		готовности	участияв	внизу перед
ияча.			физкультур	грудью, над
1111 1111		К	1 2 21	головой.
		самостоятел	НО-	Перекладыван
		ьной жизни.	спортивны	ие
			X	Перебрасыван
			мероприят	ие
			иях.	мяча с одной
				1 2
				другую.
				Удары мяча
				об пол и ловля
				его двумя
	1			руками.

5. Элемент ы спортивны х игр. Перекладывани е мяча из руки в руку в различных И.П Игры с мячом без ракетки «Докати мяч до стены». Повторение изученных упражнений  с теннисным мячом. Игра «Догони мяч» по типу эстафеты. Упражнения для мышцрук и плечевого пояса.	2 Техника безопасноти на уроках физической культуры Знакомстт с правилами игр поведении во время  1 р. Элемента ные игровые техникотактическе е взаимодей твия (выбор мета, взаимодей твие с партнером командой и	гражданина России; формирован ие чувства гордо сти за свою Родину; воспитание уважительно го отношения к иному мнен ию, истории и культуре других народов; сформирова н- ность адекватных представлен ий о собственных возможностя х, о насущно	Представле ния о физической культуре ка ксредстве укрепления здоровья, физическог о развития и физической подгото вки человек а; выполн ение компле ксов утренне й гимнастики под руководство м учителя; знание основных	Выполнение техники безопасности на уроках физической культуры. Знакомство с правилами игр и поведении во время игр. Выби рать игровые технико-тактические взаимодействи я (выбор места, взаимодействи и с с партнером, командой и соперни ком). Овладевать игровыми умениями (ловля мя ча,	1,3,6 1,4,6,7
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------

	Игры: «Докати				правил		
	мяч»,		сопернико	необход	поведения	передача,	
	«Догони мяч».		м).	имом	Н	брос	
			Элементар	жизнеоб	ауроках	ки, удары по	1,4,6
82	Упражнения	1	ные	еспе-	физическо	мячу).	
	для мышц		сведения	чении;	й культуры	Выполнять	
	голеностопных		П	овладен	11 11/12/19 19	упражнения	67
83	суставов.	1	0	ие	И	б	6,7
0.5	Иг	1	овладению	начальн	осознанное	ез предметов:	
	pa		игровыми	ЫМИ	И	основные	6,7
84	«Пятнашки».	1	умениями	навыка	X	положения и	,
			(ловля	МИ	применени	движения рук,	_
0.5	Игрына		мяча,	адаптации	e;	ног, головы,	3,6
85	внимание. Игра	1	передача,		выполнени	туловища;	
	«Закати мяч».	1	броски,	вдинамично	e	упражнения	6,7
			удары по	изменяющем	несложных	дл	
86	ОРУ с х <u>л</u> опками. Игра	1	мячу).	СЯ	упражнени	Я	1,6,7
	«Наседка и	•	Упражнени		ўпражненн й по	расслабления	1,0,7
	ястребы».		я без	И	словесной	мышц; мышц	
87	_	1	предметов:	развивающе		ше	
	Разновидности		основные	мся мире;	инструкци	и; укрепления	3,4,6
88	ходьбы. Игра	1	положения	овладе	и при выполнени	мышц спины	
00	«Свобо	1		ние	и строевых	и живота;	
	дное место».		И	социал	команд;	развития	167
		1	движения	ьно-	представлен	мышц рук и	4,6,7
89	ОРУ с мячом.			бытов	ия о	плечевого	
	Игра		рук,	ЫМИ		пояса; мышц	6,7
	«Кто быстрее».	1	ног,	навыка	двигательн	ног; на	,
90		1	голо	ми,	ых действиях;	дыхание; дл	0.45
90	ОРУ с		вы,	используемы	-	Я	3,6,7
	прыжками. Игра	1	туловища;	ми в	знани	развития мыш	
91	«Мяч в обруче».		упражнени	повседневно	e	Ц	4,6
			я для	й жизни;	основ	кистей рук	.,0
	ОРУ с		расслаблен	владение	ных	И	
0.2	эспандерами.	1	РИЯ	навыками	строев	пальцев;	6,7
92	Игра «Поймай		мышц;	коммуникац	ых	формировани	
	и передай».	1	МЫШ	ии и	коман	я правильной	1,3,6
93		-	цшеи;	принятыми	д;	осанки;	1,5,0
	Беговые		укрепления	нормами	-подсчёт	укрепления	6,7
	упражнения.	1	мышц	социального	пр	мышц	0,7
	Игра «Мяч над		спины и	взаимодейст	И	туловища.	
94	головой».	1	живота;	вия;	выполнени	Выполнять	1,6,7
	D 1		развития	способность	И	упражнения	1,0,/
95	Эстафеты с волейбольным	1	мышцрук	К	общераз		
	мячом.	1	И	осмыслению	ви-	спредметами:	
			плечевого	социального	вающих	c	4,6,7
96	Разновидности		пояса;	окружения,	упражне	гимнастическ	
	ходьбы. Игра	1	мышц ног;	своего места	ний;	ими палками;	
97	«Стрельба по		надыхание;	в нем,	-ходьба в	флажками;	126
91	мишени».			принятие	различном	малыми	1,3,6
		1	для	соответству	темпес	обручами;	
	Беговые	1	развития	ющих	различн	малыми	
98	упражнения.		мышц	возрасту	ыми	мячами;	4,6,7
	Игра «Точно в		кистей рук	ценностейи	исходными	большим	
	цель».	1	И	социаль	положения	мячом;	
			<u> </u>	<u>L</u>			

							1
99			пальцев;	ных ролей;	ми;	набивными	4,6,7
	Ходьба по	1	формирова	принятие	взаимодейс	мячами (вес 2	.,0,7
	тактильной	1	ния	И	твие со	кг).	
1.0	дорожке.Футбо		правильной	освоение	сверстника	Выполнение	6,7
$\begin{array}{c} 10 \\ 0 \end{array}$	льные		осанки;	социальной	МИВ	упражнений	
	эстафеты.	1	укрепления	po	организаци	В	1267
			мышц	ЛИ	ии	ходьбе:	1,3,6,7
10	Разновидности		туловища.	обучающего	проведении	ходьба	
1	ходьбы. Игра	1	Упражнени	ся,	подвижных	парами по	
	«Борьба за	1	я с	проявление	игр,	кругу,	
	мяч».		предметам	социально	элементов	взявшись за	
10			и:	значимых	соревнован	руки; обычная	
$\frac{10}{2}$	ОРУ с мячами.		С	мотивов	ий; участие	ходьба в	
	Игра «Полет мяча».		гимнастиче	учебной		умеренном	
			ским и	деятельност	В	темпе в	
	Беговые		палка	и;	подвижных	колонне по	
	упражнения.		ми;	сформирова	играх	одному в	
	Игра «Мяч		флажками;	н- ность	1	обход зала	
	капитану».		малым	навы	И	3a	
	<b>,</b>		И	КОВ	эстафетах	учителем;	
	Упражнения		обруча	сотрудничес	ПО	ходьба по	
	дл я		ми;	тва с	Д	прямой	
	укрепления		малыми	взрослыми	руководств	линии,	
	МЫ		мячами;	И	OM	ходьба на	
	шцспины. Игра		большим	сверстникам	учителя;	носках, на	
	«Летучий мяч».		мячом;	И	знание	пятках,	
	J		набивными		прав	на	
	ОРУ с		мячами	вразных	ил	внутреннем и	
	резиновыми		(вес 2кг).	социальных	бережного	внешнем	
	мячами.		Упражнени	ситуациях;	обращенияс	своде	
	Иг		я в ходьбе:	воспитание	инвентарём	стопы;ходьба	
	pa		парами;	эстетически		c	
	«Свободное		обычная	X	И	сохранением	
	место».		ходьба в у в	потребносте	оборудован	правильной	
	Пимуоточи му из		обход зала	й, ценностей	ием,	осанки; в	
	Дыхательные		3a	,	соблюдени	чередовани	
	упражнения.		учителем;	ичувств;	e	и сбегом; с	
	Иг		по прямой	развитие	требова	изменением	
	ра «Мяч в обруче».		линии, на	этических	ний	скорости;	
	2 5 5FJ 16//.		носках, на	чувств,	техник	c	
	Упражнения		пятках,	проявление	И	изменением	
	Н		H	доброжелате	безопаснос	направлений	
	а укрепления		a	льност и,	ТИ	П	
	мышц ног. Игра		внутренне	эмоциональн		0	
	«Кто быстрее».		м и	0-	впроцессе	ориентирам	
	1		внешнем	нравственно	участияв	И	
	Беговые		своде	й	физкультур	командам	
	упражнения.		стопы;	отзывчивост	но-	учителя; с	
	Игра «Мяч над		ĺ	и и	спортивны	перешагивани	
	головой».		С	взаимопомо	X	ем через	
			сохранение	щи,	мероприят	большие	
	Эстафеты с		M	проявление	иях.	мячис	
	мячами.		правильной	сопереживан		высо	
	Упражнения		осанки;	ия к		ким	
	1		,			подниманием	

T	<u> </u>	T	<del>                                     </del>		
Н		чувствам		бедра;в	
а расслабления	в чередовани	друг		медлен	
мышц.	и предовани	их людей;		ном, среднем	
	бегом;	сформирова		и быстром	
	изменение	н- ность		темпе;	
	м скорости;	-		шеренгой с	
	c	на		открытыми	
	изменение	безопасный,		и с	
	M	здоровый обр		закрытыми	
	направлени	аз		глазами.	
	й по	жизни,		Отработка	
	ориентира	наличие		ходьбы с	
	М И	мотивации		различным	
	командам	К		положением	
	учителя;	творческому		рук: напояс, к	
	С	труду, работе		плечам, перед	
	перешагива			грудью, за	
	нием через	a		голову,	
	боль	результ		вперед,	
	шиемячи с	ат,		вверх,	
	высоким	бережн		c	
	поднимани	ому		хлопками и т.	
	ем	отношению		Д.	
	бедра; в				
	медленном,	К			
	среднем	материальны			
		M			
	и быстром				
	темпе;	и духовн			
	шеренгой	ЫM			
		ценнос тям;			
	c	izivi,			
	открытыми				
	и с закрытыми				
	закрытыми				

	глазами. Ходьба с различным положение м рук.	проявление готовности к самостоятел ьной жизни.		
ИТОГО:   102 часа				

# п.7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

#### Список методической литературы:

- 1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)
- 2. Мозговой В.М. // Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений с умственной отсталостью. М. : Просвещение, 2009.-256с.
- 3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. Методическое пособие.-М.: Терра-Спорт, 2000.
- 5. Виневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных ( коррекционных) школ с умственной отсталостью в процессе обучения. Автограф.дисканд.пед.наук.- Красноярск, 2000.

### Технические средства обучения:

Спортивный инвентарь	Количество
Гимнастическая скамейка	11 шт.
Конь	1 шт.
Козел	2 шт.
Канат для перетягивания	1 шт.
Канат для лазания	1 шт.
Сетка волейбольная	1 шт.
Гимнастические маты	2 шт.
Обручи алюминиевые	10 шт.
Мячи баскетбольные	12 шт.
Мячи волейбольные	12 шт.
Мячи набивные	3 шт.
Мячи гимнастические	2 шт.
Мячи для метания	10 шт.

Мячи футбольные	3 шт.
Метбол	8 шт.
Фишки	12 шт.
Мост приставочный	2 шт.
Стойка для прыжков в высоту	1 шт.
Бревно напольное	1 шт.
Гимнастические палки	15 шт.
Фитбол	5 шт.
Бордюр-балансир	1шт.
Мячики - эспандеры	24шт.
Тактильная дорожка	1шт.
Балансировочный диск (круглый)	1шт.
Балансир табурет	1шт.
Эспандер ленточный	5шт.
Мячи резиновые (маленькие)	4шт.
Мяч медицинский с утяжелением	1шт.
Игра в перекидывание мяча по веревке	2 шт.

#### СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания методического объединения учителей начальной школы МБОУ СОШ №1 от « 25 » августа 2023 года \_\_\_\_\_\_ Е.В. Проценко подпись руководителя МО Ф.И.О.

#### СОГЛАСОВАНО