

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 59 Приморского района Санкт – Петербурга

«Рекомендована к использованию»  
на заседании методического  
объединения учителей начальных классов

Протокол № 5 от «05» июня 2023г.

 Руководитель  
методического объединения  
*Козлова Лариса Ростиславовна*

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
*Ясюченя*  
*Татьяна Александровна*

«05» июня 2023г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ школа №59  
*Морозова*  
*Татьяна Аркадьевна*

Приказ от 05.06.2023 №37

**Рабочая программа по предмету  
«Физическая культура»  
Базовый уровень  
Для 1 «А» класса**

Составитель: учитель физической культуры Юхова Алёна Владимировна  
(педагогический стаж – 4 года)

Санкт-Петербург

2023-2024 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Место учебного предмета в учебном плане

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура»** для 1 класса составлена в соответствии с адаптированной основной образовательной программой начального общего образования (далее - АООП НОО ТНР) Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы №59 Приморского района Санкт – Петербурга (далее - ГБОУ школы № 59) для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) с тяжелым нарушением речи (далее- ТНР).

**Физическая культура** — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. На курс «Физическая культура» в 1 классе отводится 66 часов (2 часа в неделю).

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, с учетом индивидуальных особенностей детей с ограниченными возможностями здоровья должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 1 класса ГБОУ №59 разработана в соответствии со следующими документами:**

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную

аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. №254»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 12.11.2021 № 819 «Об утверждении порядка формирования перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 №699;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха, оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее — СП 2.4.3648-20);
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее — СанПиН 1.2.3685-21);
- Адаптированной основной общеобразовательной программой ОУ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (с тяжелыми нарушениями речи (Приказ от 10.06.2016 №40/1) с последними внесенными изменениями (приказ №37 от 05.06.2023).

В соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ реализуется АООП НОО обучающихся с ТНР вариант 5.2. Для реализации данной программы используется учебно-методический комплекс «Школа России» под редакцией, утверждённый приказом директора ОУ от 26.01.2017 №7/6.

Содержание образования на начальном уровне обучения обеспечивает введение в действие и реализацию требований ФГОС начального общего образования, обеспечивает целостное восприятие мира, деятельностный подход и индивидуализацию обучения по каждому предмету.

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение, как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся с ТНР, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Рабочая программа может реализовываться с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при проведении учебных занятий, текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации в

соответствии с Положением «Об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

### **Особенности двигательной сферы у учащихся с ограниченными возможностями здоровья**

Учащиеся с тяжелыми нарушениями речи имеют слабо выраженную недостаточность центральной нервной системы – органическую или функциональную. При разработке программы учитывались особенности развития детей с ограниченными возможностями здоровья такие, как: замедленный темп развития, быстрая истощаемость психических функций, их низкая продуктивность и низкая произвольная регуляция, неравномерность проявления недостаточности, которая приобретает наибольшую выраженность в интеллектуальной деятельности.

У детей с ограниченными возможностями здоровья наблюдается двигательная недостаточность в моторной сфере (нарушение элементарных движений, недостаточность активных движений, недоразвитие координации движений, нарушение осанки и др.). У таких детей не наблюдается тяжелых двигательных расстройств, но при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в двигательном развитии, нарушение регуляции произвольных движений, а также несформированность техники выполнения движений и недостаточность двигательных качеств, также отмечается несовершенство мелкой моторики рук, недостатки межанализаторного синтеза, что затрудняет становление мелкой моторики и других навыков и является препятствием к успешному обучению. Основными причинами данных нарушений считаются незрелость морфофункциональных структур мозга, отвечающих за организацию и регулирование двигательной активности или явления органической поврежденности подкорковых и корковых структур при более тяжелых формах ЗПР. Физические упражнения в системе адаптивного физического воспитания способствуют развитию у детей умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений. Нормальное двигательное развитие способствует психическому и речевому развитию ребенка, а психическое и речевое развитие стимулирует становление двигательных функций, устанавливает связь между развитием мелких мышц, движением руки и речи у детей с ОВЗ. Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры и особенности детей с ограниченными возможностями здоровья основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Целью** программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- способствовать укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактике плоскостопия, содействии гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- способствовать формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- способствовать овладению школой движений;
- развивать координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных) способностей;
- способствовать выработке представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- способствовать приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействии развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Коррекционные задачи:**

- способствовать расширению функциональной системы организма учащихся с ограниченными возможностями здоровья, повышению её адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;

- способствовать формированию знаний и умений, а также восприятию материала программы, с учётом возрастных, личностных, физических, психологических особенностей учащихся, придерживаясь индивидуальных медицинских показателей.

### Учебно-методическое обеспечение:

Учебники	Методическая литература для учителя	Электронные образовательные ресурсы
<p>Физическая культура. 1-4 классы. В.И.Лях.- М, Просвещение, 2021.</p>	<p>1. Примерные программы основного общего образования (физическая культура). Страндарты второго поколения. –М, Просвещение, 2011; 2. Рабочие программы (физическая культура). Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы.-М, Просвещение, 2021;</p> <p>3. Рабочие программы (физическая культура). Предметная линия учебников В.И.Ляха, А.А.Зданевича 1-11 классы.- Волгоград, Учитель, 2019;</p> <p>4. Рабочая программа к УМК В.И.Ляха (1 класс).-М, Планета, 2019;</p> <p>5. Методические рекомендации. Пособие для учителей. (физическая культура). Под ред. М.Я.Виленского, 1-4 классы.-М, Просвещение, 2016;</p> <p>6. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В.И.Ляха (1 класс). –М., Вако, 2016;</p> <p>7. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту олимпийскому движению;</p> <p>8. Физическая культура во вспомогательной школе. М, Учебная литература, 1997.</p>	<p><b>Интернет ресурсы, применяемые при подготовке к урокам:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- педсовет.ру;</li> <li>- Издательский дом 1 сентября;</li> <li>- Учительский портал,</li> <li>- Издательство Просвещение;</li> <li>- Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре; - Сайт «Физическая культура в школе»; - Федеральный справочник «Спорт России»;</li> </ul> <p><b>Презентации:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Олимпийские Игры»;</li> <li>- «Страна здоровья»;</li> <li>- «Физические качества»;</li> <li>- «Виды спорта»;</li> <li>- «Комплекс ГТО»;</li> <li>- «Первая помощь при травмах»;</li> <li>- «Спортивная гимнастика»;</li> <li>- «Художественная гимнастика»; - «Техника выполнения акробатических элементов»;</li> <li>- «Подвижные игры»;</li> <li>- «Техника безопасности на уроках физической культуры»;</li> <li>- «Баскетбол. Правила игры»; - «Пионербол. Правила игры»; - «Футбол. Правила игры».</li> </ul>

## Технические средства обучения и учебное оборудование

- Комплект оборудования для гимнастики.
- Комплект оборудования для ОФП.
- Комплект оборудования для легкой атлетики.
- Комплект оборудования для баскетбола, пионербола. - Комплект оборудования для подвижных игр.

## Содержание программы

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Базовая часть	55				
Основы знаний по физической культуре	В процессе урока				
Легкая атлетика	18	10			8
Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
Подвижные игры	20	3	4	11	2
Кроссовая подготовка	5	3			2
Вариативная часть	11				
Подвижные игры на основе баскетбола	4			4	
Подвижные игры на основе пионербола	7			4	3
Всего:	66	16	16	19	15

***Гимнастика с элементами акробатики:***

- Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры. Седы. Упражнения в группировке. Перекаты. Стойки на лопатках. Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.
- Акробатические комбинации.

- Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы. - Опорный прыжок.
- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий.

***Легкая атлетика:***

- Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. - Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Кроссовая подготовка:***

- Ходьба.
- Бег на малые дистанции.
- Спуски.
- Подъемы.
- Дыхание.
- Бег на средние дистанции.

***Подвижные игры:***

- С элементами гимнастики с основами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- С элементами легкой атлетики. Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. - На материале спортивных игр.

**Техника безопасности на уроках физической культуры:**

Инструктаж	Дата проведения
Вводный инструктаж по технике безопасности	начало года

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	сентябрь, апрель
Техника безопасности на занятиях по гимнастике	ноябрь
Техника безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	январь
Внеплановый инструктаж по технике безопасности	в случае ЧС
Текущий инструктаж	во время урока

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - развитие этических чувств, доброжелательность и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; - развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности, дисциплинированности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- планировать и организовывать свою деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о знании физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на хорошем уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Учащиеся должны демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м. с высокого старта, сек	6,0-5,0	6,2-5,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Подтягивание на низкой перекладине из висе лежа, кол-во раз	14	12
Выносливость	Бег до 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3x10м, с	11	11,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с разбега, см	210	200

К сдаче теста по предмету допускаются:

1. Учащиеся основной группы здоровья
2. Учащиеся подготовительной группы здоровья после прохождения дополнительного медосмотра;
3. Учащиеся СМГ к сдаче теста не допускаются.

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. При оценивании успеваемости индивидуально учитываются уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Так как в 1 классе действует безоценочная система, то применяется метод устного мотивирующего поощрения.

### Виды контроля:

- текущий;
- устные опросы;
- проверка знаний по теме;
- взаимоконтроль и взаимопроверка;
- самоконтроль;
- тестирование

№	Дата		Тема урока	Планируемые результаты
	1 «А»			
	план	факт		
1.			Экскурсия в страну Спортландия. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Подвижная игра "Два мороза".	Знать и соблюдать технику безопасности. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.

2.		Ходьба под счет. Техника выполнения высокого старта. Бег с ускорением (10 м). Подвижная игра "Вызов номера".	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью. Знать и выполнять технику высокого старта.
3.		Ходьба под счет. Бег с максимальной скоростью (10 м). Подвижная игра "Вызов номера".	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью. Иметь представление о короткой дистанции.
4.		Ходьба под счет. Бег с ускорением на 30 м. Подвижная игра "Вызов номера".	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Планировать собственную деятельность во время урока.
5.		Прыжок на одной, двух ногах на месте; с продвижением вперед. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги.
6.		Прыжок на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед. Подвижная игра "Зайцы в огороде".	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги, прыгать в длину с места.
7.		Прыжок в длину с места. Подвижная игра "Лисы и куры".	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги, прыгать в длину с места.
8.		Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра "К своим флажкам".	Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы с места на дальность из различных положений.
9.		Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра "Кто дальше бросит".	Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы с места на дальность из различных положений.
10.		Высокий старт. Равномерный бег без учёта времени. Чередование бега и ходьбы (бег - 90 м, ходьба - 90 м). Подвижная игра "Пятнашки".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Знать и выполнять технику высокого старта.
11.		Равномерный бег без учёта времени. Челночный бег 3х10. Прыжки на скакалке. Подвижная игра "Горелки".	Уметь выполнять технику челночного бега, распределять силы по дистанции, планировать собственную деятельность на уроке.
12.		Равномерный бег без учёта времени. Метание мяча в цель. Подвижная игра "Третий лишний".	Уметь метать мяч в горизонтальную цель, выполнять беговые упражнения.
13.		Равномерный бег без учёта времени. Метание мяча в цель. Подвижная игра "Третий лишний".	Уметь рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр. Уметь метать мяч в горизонтальную цель.
14.		Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
15.		Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.

16.		Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
17.		Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке лежа на спине. Подвижная игра "Пройти бесшумно".	Знать и соблюдать технику безопасности. Уметь выполнять строевые упражнения, перестроения, группировку, перекаты в группировке.
18.		Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке лежа на спине. Подвижная игра "Пройти бесшумно".	Уметь выполнять строевые упражнения, перестроения, группировку, перекаты в группировке.
19.		Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке из упора присев. Подвижная игра "Совушка".	Уметь выполнять строевые упражнения, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправлений.
20.		Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке вперед-назад в упор присев. Подвижная игра "Космонавты".	Уметь перестраиваться, выполнять изученную акробатическую комбинацию.
21.		Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке вперед-назад в упор присев. Подвижная игра "Космонавты".	Уметь передвигаться в колонне, выполнять технику акробатических упражнений.
22.		Строевые упражнения. Стойка на носках на двух, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра "Змейка".	Уметь передвигаться в колонне, выполнять технику упражнений в равновесии.
23.		Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставными шагами. Подвижная игра "Не ошибись".	Уметь передвигаться в колонне, выполнять ОРУ с мячами, выполнять упражнения на гимнастической скамейке.
24.		Строевые упражнения. Ходьба и повороты на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Подвижная игра "Западня".	Уметь передвигаться в колонне, выполнять ОРУ с мячами, выполнять упражнения на гимнастической скамейке.
25.		Строевые упражнения. Лазание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Перелезание через коня. Подвижная игра "Ниточка и иголочка".	Уметь передвигаться в колонне, выполнять ОРУ с обручами, лазать по наклонной скамейке.
26.		Строевые упражнения. Лазание по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками. Перелезание через коня. Подвижная игра "Ниточка и иголочка".	Уметь передвигаться в колонне, выполнять ОРУ с обручами, лазать по наклонной скамейке.

27.		Строевые упражнения. Перелезание через коня. Подвижная игра "Фигуры".	Уметь выполнять ОРУ с обручами, выполнять перелезание через препятствие.
28.		Строевые упражнения. Лазание по гимнастической стенке, вис на прямых руках. Подвижная игра "Светофор".	Уметь выполнять ОРУ с гимнастическими палками, лазать по гимнастической стенке различными способами.
29.		Эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
30.		Эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
31.		Эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
32.		Эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
33.		Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра "Гуси-лебеди".	Знать и соблюдать инструктаж по ТБ. Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия.
34.		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра "Вызов номера".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
35.		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра "Совушка".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
36.		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра "Третий лишний".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
37.		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра "Пятнашки".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
38.		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра "Вышибалы".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.

39.		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра "День и ночь".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
40.		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра "Море волнуется".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
41.		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра "У медведя во бору!".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
42.		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра "Передал мяч, садись".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
43.		Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра "День, ночь, огонь, вода".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Уметь размыкаться, рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
44.		Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок и ловля мяча на месте. Подвижная игра "Бросай, поймай".	Знать и соблюдать инструктаж по ТБ. Уметь работать с баскетбольным мячом.
45.		Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Подвижная игра "Мяч соседу".	Уметь бросать и ловить мяч. Знать правила игры в баскетбол и уметь играть по упрощённым правилам.
46.		Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок и ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Подвижная игра "Передал мяч, садись".	Уметь рассказать и показать технику передачи мяча в парах, уметь бросать и ловить мяч, уметь рассказывать о правилах предлагаемых подвижных игр.
47.		Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок, ловля, передача мяча. Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра "Выстрел в небо".	Уметь рассказать и показать технику броска мяча на месте в щит, уметь бросать и ловить мяч.
48.		Подвижные игры с элементами волейбола. Броски мяча через волейбольную сетку. Правила игры в пионербол. Подвижная игра "Вышибалы".	Знать и соблюдать инструктаж по ТБ. Уметь ловить и осуществлять бросок мяча. Знать правила игры в пионербол, уметь играть в пионербол по упрощённым правилам.
49.		Подвижные игры с элементами волейбола. Поддача мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра "Перестрелка".	Уметь выполнить подачу и ловлю мяча после поддачи. Знать правила игры в пионербол, уметь играть в пионербол по упрощённым правилам.

50.		Подвижные игры с элементами волейбола. Ловля и передача волейбольного мяча. Подвижная игра "Вышибалы".	Уметь выполнить подачу мяча, ловлю мяча после подачи, броски и передачи мяча. Знать правила игры в пионербол, уметь играть в пионербол по упрощенным правилам.
51.		Подвижные игры с элементами волейбола. Ловля и передача волейбольного мяча. Подвижная игра "Вышибалы".	Уметь выполнить подачу мяча, ловлю мяча после подачи, броски и передачи мяча. Знать правила игры в пионербол, уметь играть в пионербол по упрощенным правилам.
52.		Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом "перешагивание". Метание мяча в цель. Подвижная игра "Воробьи и вороны".	Знать и соблюдать инструктаж по ТБ. Знать технику выполнения прыжка в высоту способом "перешагивание", технику метания мяча в вертикальную цель.
53.		Прыжок в высоту способом "перешагивание". Метание мяча в цель. Подвижная игра "Воробьи и вороны".	Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать мяч в вертикальную цель. Уметь выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание."
54.		Прыжок в высоту способом "перешагивание". Метание мяча в цель. Подвижная игра "Воробьи и вороны".	Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать мяч в вертикальную цель. Уметь выполнять прыжок в высоту способом "перешагивание."
55.		Прыжок в длину с места. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Подвижная игра "Кузнечики".	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на обе ноги, прыгать в длину с места, многоскоки.
56.		Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10. Подвижная игра "Кто дальше".	Уметь правильно прыгать в длину с разбега, выполнять технику челночного бега.
57.		Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10. Подвижная игра "Кто дальше".	Уметь правильно прыгать в длину с разбега, выполнять технику челночного бега.
58.		Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Подвижная игра "Снайперы".	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью. Знать и выполнять технику высокого старта.
59.		Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Метание мяча на дальность. Подвижная игра "Снайперы".	Уметь правильно выполнять основные движения в метании, метать различные предметы с места на дальность из различных положений.
60.		Высокий старт. Равномерный бег без учёта времени. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра "День и ночь".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Знать и выполнять технику высокого старта.
61.		Высокий старт. Равномерный бег до 2 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра "Защита укреплений".	Уметь распределять силы по дистанции, преодолевать различные препятствия. Знать и выполнять технику высокого старта.

62.		Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Уметь рассказывать о правилах предложенных игр.
63.		Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Уметь рассказывать о правилах предложенных игр.
64.		Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Уметь рассказывать о правилах предложенных игр.
65.		Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Уметь рассказывать о правилах предложенных игр.
66.		Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Уметь рассказывать о правилах предложенных игр.

