

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Елизаветовская средняя общеобразовательная школа Азовского района

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Елизаветовской СОШ  
приказ от 24.08.2018 № 124  
Черкашина И.И./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по адаптивной физической культуре

начальное общее образование, 1 класс

Количество часов 93

Учитель Ирхина Елена Георгиевна

Программа разработана на основе  
примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол заседания от 22.12.2015 № 4/15);

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1 класса (второй год обучения) основана на:**

положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23 июня 2014 г. № 170-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Указ Президента РФ от 12 мая 2009 г. № 537 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол заседания от 22.12.2015 № 4/15);
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Елизаветовской СОШ;
- примерной программы по физической культуре начального общего образования с использованием авторской программы «Физическая культура» В.И. Лях;
- учебного плана МБОУ Елизаветовской СОШ на 2019-2020 учебный год (приказ от 26.06.2019 г. №94);
- календарного учебного графика МБОУ Елизаветовской СОШ на 2019-2020 учебный год (приказ от 19.08.2019 г. №109);
- федерального перечня учебников, рекомендуемых Министерством просвещения России от 28 декабря 2018 года №345 «О Федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- приказа МБОУ Елизаветовской СОШ « Об утверждении перечня учебников, используемых в учебном процессе в МБОУ Елизаветовской СОШ в 2019-2020 учебном году» от 15.05.2019 года №52;

- с учетом требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием наполнения учебных предметов компонента государственного стандарта общего образования и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1 - 4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2016.

При разработке рабочей программы учтены индивидуальные медицинские рекомендации, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания и/или противопоказания к отдельным упражнениям.

### **Учебно-практическое оборудование**

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Кегли
7. Обруч
8. Флажки
9. Лента финишная
10. Рулетка
11. Набор инструментов для подготовки прыжковых зон
12. Сетка для переноса и хранения мячей
13. Аптечка

## **II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций обучающегося с НОДа.

### **Минимальный уровень:**

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;

- о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных и спортивных играх;
- представления о способах организации и проведения подвижных и спортивных игр и элементов соревнований со сверстниками;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Достаточный уровень:**

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека; выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Адаптивная физическая культура»**

#### **Личностные результаты:**

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их 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.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее 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.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### **Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

### **Обучающийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

### **Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и волейбол по упрощенным правилам.

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся – старт не из требуемого положения, отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину и высоту, метание в цель с наличием дополнительных движений, несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения движения.

В 1 – 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, ходьба) необходимо учитывать результат с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций.

### **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Весь материал условно разделен на следующие разделы: основы знаний, развитие двигательных способностей (ОФП), профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика.



Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций. В самостоятельный подраздел вынесены дыхательные упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямостояния, для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности), а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Упражнения этих подразделов в силу особой значимости включены в каждый урок, независимо от общих задач и содержания его основной части.

Раздел «Развитие двигательных способностей (ОФП)» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание уделено формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы. Из подвижных игр в настоящую программу включены наиболее распространенные игры среди младшего школьного возраста, проводить которые можно по упрощенным правилам в зависимости от состава класса.

Раздел «Легкая атлетика» включает: бег, метание малого мяча, прыжок с места.

Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» включает: упоры, седы, группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево, ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

### Содержание по АФК (2-й год обучения)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов
1.	Общая физическая подготовка	20
2.	Гимнастика с элементами акробатики	26
3.	Подвижные игры	30
4.	Легкоатлетические упражнения	17

<p><i>Основы знаний.</i></p> <p><i>Теоретические сведения</i></p>	<p>Теоретические сведения.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья</p>
<p><i>Развитие двигательных способностей (ОФП)</i></p>	<p>Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Основные исходные положения. Основные движения головы, рук, ног, туловища.</p> <p>Развитие силы, гибкости.</p> <p>ОРУ без предметов, с предметами.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения, ног, иметь представление об основных видах передвижения</p>
<p><i>Профилактические и корригирующие</i></p>	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития</p>

<p><i>упражнения</i></p>	<p>вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.</p> <p>Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств</p>
<p><i>Гимнастика с элементами акробатики</i></p>	<p>Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезание.</p> <p>Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекаат назад.</p> <p>Упоры, стойка на коленях.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Принимать исходные основные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка лежа, упоры. Выполнять упражнения в лазании, перелезании, упражнения в равновесии</p>
<p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p>	<p>ОРУ с большими мячами. Подвижные игры.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры и способах броска мяча.</p> <p>Техника нападения и защиты.</p>
<p><i>Легкая атлетика</i></p>	<p>Бег, метание малого мяча, прыжок с места.</p> <p><i>Требования к уровню подготовки учащихся.</i></p> <p>Иметь представление о метании малого мяча, прыжках с места, беге. Выполнять задания с учетом индивидуальных медицинских рекомендаций.</p>

#### IV. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока		Тема урока	Дата проведения		Кол-во часов
план	факт		план	факт	
<b>I четверть</b>					
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч)</b>					
1.		Вводный инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре.	02.09.		1
<b>Общая физическая подготовка (11 ч)</b>					
2.		Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках.	03.09.		1
3.		Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза».	06.09.		1
4.		Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера».	09.09.		1
5.		Ходьба под счет, на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	10.09.		1
6.		Разновидности ходьбы. Бег (60 м). Ходьба с высоким подниманием бедра.	13.09.		1
7.		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	16.09.		1
8.		Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	17.09.		1
9.		Метание малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам».	20.09.		1
10.		Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	23.09.		1
11.		Метание малого мяча из положения стоя грудью на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	24.09.		1
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч)</b>					
12.		Возникновение физической культуры и спорта.	27.09.		1
<b>Общая физическая подготовка (7 ч)</b>					
13.		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Пятнашки».	30.09.		1
14.		Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята».	01.10.		1
15.		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Горелки».	04.10.		1
16.		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Третий лишний».	07.10.		1
17.		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная	08.10.		1

		игра «Октябрюта».			
18.		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	11.10.		1
19.		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	14.10.		1
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч)</b>					
20.		Олимпийские игры. Символика и традиции.	15.10.		1
<b>Гимнастика (15ч)</b>					
21.		Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	18.10.		1
22.		Перекааты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	21.10.		1
23.		Построение в шеренгу. Группировка. Игра «Змейка».	22.10.		1
24.		Перекааты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	25.10.		1
<b>II четверть</b>					
25.		Построение в круг. Перекааты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты».	05.11.		1
26.		Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Игра «Змейка».	08.11.		1
27.		Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Игра «Западня».	11.11.		1
28.		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	12.11.		1
29.		Повороты направо, налево. Стойка на носках. Игра «Не ошибись!».	15.11.		1
30.		Повороты направо, налево. Выполнение команд. Игра «Западня».	18.11.		1
31.		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	19.11.		1
32.		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».	22.11.		1
33.		Лазание по канату. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	25.11.		1
34.		Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	26.11.		1
35.		Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов.	29.11.		1
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч)</b>					
36.		Личная гигиена человека.	02.12.		1
<b>Подвижные игры (11 ч)</b>					
37.		Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	03.12.		1
38.		Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта». Эстафеты.	06.12.		1
39.		Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	09.12.		1

40.		Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	10.12.		1
41.		Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	13.12.		1
42.		Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	16.12.		1
43.		Игры «Пятнашки », «Два Мороза». Эстафеты.	17.12.		1
44.		Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	20.12.		1
45.		Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	23.12.		1
46.		Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты.	24.12.		1
47.		Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты.	27.12.		1
<b>III четверть</b>					
<b>Подвижные игры (12 ч)</b>					
48.		Игры «Точный расчет». Эстафеты.	13.01.		1
49.		Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	14.01.		1
50.		Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	17.01.		1
51.		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».	20.01.		1
52.		Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	21.01.		1
53.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Игра «Передал – садись».	24.01.		1
54.		Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол.	27.01.		1
55.		Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	28.01.		1
56.		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	31.01.		1
57.		Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч».	03.02.		1
58.		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	04.02.		1
59.		Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	07.02.		1
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физической деятельности (1 ч)</b>					
60.		Темп и ритм. Стихотворное сопровождение на уроках физической культуры.	17.02.		1
<b>Легкоатлетические упражнения (5 ч)</b>					
61.		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (3 мин). Подвижная игра «Пятнашки».	18.02.		1
62.		Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра	20.02.		1

		«Октябрята»			
63.		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Два Мороза».	21.02.		1
64.		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний».	25.02.		1
65.		Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега.	28.02.		1
<b>Легкая атлетика (11ч)</b>					
66.		Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы.	02.03.		1
67.		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м).	03.03.		1
68.		Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	06.03.		1
69.		Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Парашютисты».	10.03.		1
70.		Прыжок в длину с места. Эстафеты.	13.03.		1
71.		Эстафеты. Подвижная игра «Кузнечики».	16.03.		1
72.		Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	17.03.		1
73.		Метание малого мяча в цель с 3–4 м. Подвижная игра «Попади в мяч».	20.03.		1
<b>IV четверть</b>					
74.		Метание набивного мяча из разных положений.	31.03.		1
75.		Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Эстафеты.	03.04.		1
76.		Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы».	06.04.		1
<b>Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности (1 ч)</b>					
77.		Закаливание.	07.04.		1
<b>Гимнастика с элементами акробатики (10 ч)</b>					
78.		Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	10.04.		1
79.		Построение в колонну по одному. Перекаты в группировке, лежа на животе.	13.04.		1
80.		Построение в круг. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	14.04.		1
81.		Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	17.04.		1
82.		Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Игра «Западня».	20.04.		1
83.		Повороты направо, налево. Стойка на носках на гимнастической скамейке.	21.04.		1
84.		Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	24.04.		1
85.		Перешагивание через мячи. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	27.04.		1

<b>86.</b>		Упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами	<b>28.04.</b>		<b>1</b>
<b>87.</b>		Упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами	<b>08.05.</b>		<b>1</b>
<b>Подвижные игры (6 ч)</b>					
<b>88.</b>		Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Эстафеты.	<b>12.05.</b>		<b>1</b>
<b>89.</b>		Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты.	<b>15.05.</b>		<b>1</b>
<b>90.</b>		Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	<b>18.05.</b>		<b>1</b>
<b>91.</b>		Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты.	<b>19.05.</b>		<b>1</b>
<b>92.</b>		Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты.	<b>22.05.</b>		<b>1</b>
<b>93.</b>		Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты.	<b>25.05.</b>		<b>1</b>

**Примечание:** в связи с совпадением уроков физической культуры с праздничными днями: 04.11-понедельник-1 час, 24.02-понедельник-1 час, 09.03-понедельник-1 час, 01.05-пятница-1 час, 04.05-понедельник-1 час, 05.05-вторник-1 час, 11.05-понедельник–1 час запланировано вместо 100 часов – 93 часа.