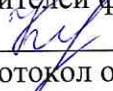


Комитет по образованию города Барнаула
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №98»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

Учителей физической культуры

 / Калюжный Н.В..

Протокол от 26.08.2019г. № 4



Адаптированная рабочая программа
Начального общего образования по учебному предмету «Физкультура» 2 класс,
для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)
инклюзивное обучение
по АООП НОО обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.)
срок реализации данной программы 1 год – 2019/ 2020 учебный год
Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного
образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ,
на основе программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.
И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. - М. :
Просвещение, 2012.

Составитель: учитель физической культуры
Ельников Сергей Анатольевич

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 6 октября 2009г);
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012г;
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для учащихся с ОВЗ (приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19 декабря 2014г);
4. Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования (ПрАООП) на основе ФГОС для учащихся с ОВЗ;
5. АООП для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2.) МБОУ «СОШ №98»;
6. Положение об адаптированной рабочей программе учебного предмета, курса, внеурочной деятельности, коррекционной работы МБОУ «СОШ №98»;
7. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – 2-е изд. - М. : Просвещение, 2012.

Используемый УМК:

1. В.И. Лях Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014.
2. В.И. Лях Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. : Просвещение, 2015.
3. В.И. Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях.– М. : Просвещение, 2014.

Адаптированная программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что обучающийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Определение варианта адаптированной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ТПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Цель реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР - обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Физическая культура —обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Цели и задачи, решаемые при реализации учебной программы:

Целью школьного физического воспитания 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:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение 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;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Место в учебном плане.

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ №98» на реализацию программы по физической культуре в 1 классе отводится 3 часа в неделю. Во 2-х классах 35 учебных недель, таким образом количество часов за год составляет 105 часов.

Информация о внесенных изменениях авторскую программу и их обоснование.

Авторская программа предполагает изучение физической культуры во 2 классе в объеме 102 часа (34 учебных недели), так как Годовой календарный график МБОУ «СОШ №98» предполагает для 2 класса 35 учебных недель данная программа составлена на 105 часов, дополнительные часы отведены на раздел «Подвижные и спортивные игры» - 1 час, «Легкая атлетика» - 2 часа.

В школе нет условий для занятия плаванием (на данный раздел в авторской программе отводится 14 часов), отсутствует бассейн, часы выделены на раздел «Подвижные и спортивные игры».

Часы вариативной части – 14 часов не используются, так как компенсируются часами, отведенными на плавание.

Планируемые результаты.

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, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении 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 учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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).

Виды и формы организации учебного процесса.

Работа в парах, группах, индивидуальная работа. Урок ознакомления с новым материалом; урок закрепления изученного; урок применения знаний и умений, урок обобщения и систематизации знаний, урок проверки и коррекции знаний и умений, комбинированный урок.

Коррекционно-развивающая работа при ЗПР у учащихся (варианты 7.1, 7.2.)

Темп подачи учебного материала должен быть спокойным, ровным, медленным, с многократным повтором основных моментов

Необходимо постоянно поддерживать уверенность в своих силах.

Трудность заданий должна возрастать постепенно, пропорционально возможностям ребёнка

На каждом уроке обязательно вводить организационный момент

Активизировать работу всех анализаторов (двигательного, зрительного, слухового, кинестетического).

Необходимо развивать самоконтроль, давать возможность самостоятельно находить ошибки у себя и у товарищей.

Формы коррекционной работы

- наблюдение за учениками во время учебной и внеурочной деятельности (ежедневно);
- выбор индивидуального темпа обучения;
- формирование пространственно-временных представлений;
- дозировать предъявленную помощь и контроль, осуществляя переход от работы под контролем взрослого к самостоятельной работе;
- формирование навыка письма (навыка копирования, навыка работы по заданному образцу, написание слов и предложений после прочтения аналога)
- формирования навыка чтения- заучивание букв, соотнесение буквы и звука, чтение слоговых таблиц;
- развитие познавательной активности;

- коррекция эмоционально-волевой сферы;
- развитие фонематического слуха;
- поддержание постоянной связи с учителями-предметниками, школьным психологом, медицинским работником, администрацией школы, родителями;
- составление психолого-педагогической характеристики обучающегося с ОВЗ при помощи методов наблюдения, беседы, экспериментального обследования, где отражаются особенности его личности, поведения, межличностных отношений с родителями и одноклассниками, уровень и особенности интеллектуального развития и результаты учебы, основные виды трудностей при обучении ребенка;
- контроль успеваемости и поведения обучающихся в классе;
- организация внеурочной деятельности, направленной на развитие познавательных интересов обучающихся, их общее развитие.

Одним из условий успешного обучения детей с ОВЗ является организация индивидуальных занятий, которые направлены на преодоление специфических трудностей и недостатков, характерных для обучающихся с ОВЗ.

Критерии оценивания по предмету «Физическая культура»

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне.

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом соблюдает стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается.

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя; темп деятельности на уроке низком уровне.

Оценка «2» может выставляться в устной форме, если учебный материал урока обучающийся не усваивает, упражнения не выполняет.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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.

Способы физкультурной деятельности

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 частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование для 2 класса

п/	Вид программного	Кол-во	1	2	3	4
----	------------------	--------	---	---	---	---

№	материала	часов	четверть	четверть	четверть	четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкоатлетические упражнения	24	12			12
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	39	12		12	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	18			18	
	Всего часов:	105	24	24	30	27

**Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура» 2 класс
(3 часа в неделю, 35 учебных недель)**

№ урока	Наименование разделов (глав) и тем уроков	Кол-во часов
	I четверть	
1	Когда и как возникла физическая культура и спорт. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1
2	Роль Пьера де Кубертена в становлении Олимпийских игр Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.	1
3	Спортивная одежда и обувь. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий.	1
4	Что такое физическая культура. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1
5	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м., с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
6	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м., с преодолением препятствий. Подвижная игра «К своим флажкам».	1
7	Обычный бег, челночный бег. Подвижная игра «Смена сторон».	1
8	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
9	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Подвижная игра «Круговая эстафета»	1
10	Равномерный бег на 30 м., 60 м. Подвижная игра «Пятнашки»	1
11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
12	Прыжки с продвижением через набивные мячи, верёвочку с 3—4 шагов. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1
13	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1
14	Прыжки с высоты до 30 см. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
15	Прыжки с использованием скакалки. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
16	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
17	Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1
18	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
19	Метание малого мяча на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
20	Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2x2м) с расстояния 3—4 м.	1

	Подвижные игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит».	
21	Бросок мяча 0,5 кг. на дальность из-за головы, стоя на месте. Подвижная игра «Точный расчет».	1
22	Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Подвижная игра «Метко в цель».	1
23	Тестирование физических (двигательных) способностей. Отжимание, прыжки в длину и высоту с места, наклоны.	1
24	Тестирование физических (двигательных) способностей. Отжимание, прыжки в длину и высоту с места, наклоны.	1
	II четверть	
25	Твой организм. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками.	1
26	Личная гигиена. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, флажками.	1
27	Органы чувств. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1
28	Сердце и кровеносные сосуды. Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги вперед в упор присев; кувырок в сторону.	1
29	Мозг и нервная система. Названия снарядов и гимнастических элементов. Упражнения в висе стоя и лежа.	1
30	Органы пищеварения. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1
31	Пища и питательные вещества. Подтягивание в висе лежа согнувшись.	1
32	Подтягивание из седа ноги врозь и в висе на канате.	1
33	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, гимнастической скамейке.	1
34	Вода и питьевой режим. Лазанье по гимнастической стенке и канату.	1
35	Тренировка ума и характера. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1
36	Первая помощь при травмах. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1
37	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
38	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками.	1
39	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног	1
40	Лазанье по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног	1
41	Перелазание через гимнастического коня	1
42	Стойка на носках на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	1
43	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1
44	Повороты на 90°. Игра «Не ошибись!»	1
45	Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1
46	Перешагивание через гимнастические мячи и их переноска	1
47	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	1
48	Шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону.	1
	III четверть	
49	Танцевальные упражнения. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами.	1
50	Танцевальные упражнения. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	1
51	Строевые упражнения. Основная стойка.	1

52	Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	1
53	Строевые упражнения. Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки	1
54	Повороты направо, налево. Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Общеразвивающие упражнения с обручами.	1
55	Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, передвижение в колонне.	1
56	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по лыжному спорту. Основные требования к одежде и обуви во время проведения занятий. Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений.	1
57	Температурный режим. Закаливание. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Переноска и надевание лыж.	1
58	Органы дыхания. Особенности дыхания во время занятий лыжами. Ступающий шаг без палок.	1
59	Ступающий шаг без палок	1
60	Ступающий шаг с палками.	1
61	Ступающий шаг с палками.	1
62	Скользящий шаг без палок.	1
63	Скользящий шаг без палок.	1
64	Скользящий шаг с палками.	1
65	Скользящий шаг с палками.	1
66	Повороты переступанием. Игра «Солнышко»	1
67	Повороты переступанием.	1
68	Подъемы и спуски под уклон. Подвижная игра «Кто быстрее».	1
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
70	Передвижение на лыжах до 1 км. Эстафета	1
71	Подъемы и спуски с небольших склонов	1
72	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	1
73	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Эстафета	1
74	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Подвижная игра «Два мороза»	1
75	Сочетание движения ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Подвижная игра «Два мороза»	1
76	Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
77	Прыжки через скакалку за 10 сек. Упражнение на определение гибкости – наклон вперед, сидя на полу.	1
78	Прыжки через скакалку за 10 сек. Упражнение на определение гибкости – наклон вперед, сидя на полу.	1
	IV четверть	
79	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Подвижная игра «Мяч водящему»	1
80	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч водящему»	1
81	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1
82	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему».	1
83	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).	1
84	Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1
85	Бросок мяча снизу на месте в щит и кольцо. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1
86	Бросок мяча снизу на месте в щит и кольцо. Подвижная игра «Попади в обруч»	1
87	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	1
88	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте Игра	1

	«Выстрел в небо».	
89	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	1
90	Бросок мяча снизу на месте в щит. Передача мяча снизу на месте Игра «Выстрел в небо».	1
91	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). Игра «Воробьи и вороны». Спортивная одежда и обувь (требование, рекомендации).	1
92	Разучить технику высокого старта. Понятие низкого старта. Бег 3х10м. «Встречная эстафета».	1
93	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости	1
94	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости	1
95	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). Эстафета «Круговая эстафета».	1
96	Прыжок в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний»	1
97	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Третий лишний»	1
98	Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками на площадке небольшого размера.	1
99	Техника бега по дистанции. Эстафета «Вызов номеров»	1
100	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Подвижная игра «Попади в цель».	1
101	Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Школа мяча».	1
102	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1
103	Повторительно-обобщающий урок. «Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге».	1
104	Повторительно-обобщающий урок. «Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге».	1
105	Повторительно-обобщающий урок. «Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге».	1

