

Ростовская область, Азовский район, с. Александровка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2) на 2025-2026 учебный год**

начальное общее образование 2 класс

Количество часов: 102 часа, 3 часа в неделю.

Раздел 1. Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа составлена на основе Федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, авторской программы Ляха А.А. «Физическая культура» М., «Просвещение», учебно-методического комплекта «Школа России: М., «Просвещение») и является адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ(с изменениями);
2. ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014 г. № 1598
3. ФАОП НОО обучающихся с ОВЗ от 24.11.2022 г. № 1023
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;
5. Учебный план на 2024-2025 учебный год.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» отражает содержание обучения учебному предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья учащихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно- моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

Общие задачи учебного предмета «Учебного предмета»:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;

- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекувы, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)

Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню начального образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

В соответствии с системно - деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии проектной и игровой деятельности, информационно- коммуникационные технологии, групповые способы обучения, здоровье сберегающие технологии.

Формы организации учебной деятельности

Классно - урочная, практическая работа, уроки-соревнования. Тесты.

Формы контроля.

Основными формами текущего контроля являются устный опрос, сдача учебных нормативов, тесты.

Раздел 2.Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры. Учащиеся учатся подбору одежды, обуви и инвентаря, соблюдению правил личной гигиены. Выполнение физических упражнений позитивно влияет на физическое развитие и развитие физических качеств, оно развивает разные группы мышц.

Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке, преодоление полосы препятствий координирует движения, улучшает межполушарное взаимодействие. Упражнения в поднятии и переноске грузов улучшают бытовую ориентировку, практические умения. Занятия лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой, подвижными играми и элементами спортивных игр способствуют развитию гибкости, улучшению координации, формированию осанки, укреплению мышечного корсета, повышению выносливости и скоростных качеств, становлению и совершенствованию коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие упражнения улучшают не только моторику, но способствуют овладению умением управлять дыханием, укрепляют мышцы спины, осуществляют профилактику и коррекцию нарушений осанки и плоскостопия.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У учащихся могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение учебному предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для данного контингента учащихся. Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. Учитель может самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания.

Раздел 3. Место предмета в учебном плане

Во 2 классе — 10 2ч (3 ч в неделю, 34 учебных недели)

Раздел 4. . Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

- патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине);
- гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);
- человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);
- личность (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору);
- честь;
- достоинство;
- свобода, социальная солидарность (свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества);
- справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);
- доверие (к людям, институтам государства и гражданского общества); семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- любовь (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);
- дружба;
- здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);
- труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);
- наука – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);
- искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);
- природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

Раздел 5. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты

освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты:

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты

в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в АООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Раздел 6. Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика (54 часа)

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Подвижные игры: «Жмурки», «Кот и мышь», «Горелки», Салки», «Охотники и зайцы», «Фанты», «Быстро встать в строй», «Рыбаки и рыбы», «Невод», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Круг-кружочек», Попрыгунчики-воробушки», «Передал-садись», «Играй-играй, мяч не теряй», «Попади в обруч», «Мяч соседу», «Пятнашки». Весёлые старты.

Гимнастика с элементами акробатики (36 часов)

Акробатические упражнения с элементами гимнастики. Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений

(стоя на месте и с продвижением в разные стороны Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия).

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Лисы и куры», «Салки с приседаниями», «Волк», «Птицелов», «Совушка», «Мышеловка», «Пустое место», «Карусель», Кто быстрее?», «Конники-спортсмены», «Лягушата и цыплята». Спортивные эстафеты.

Легкоатлетические упражнения (6 часов)

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. Подвижная игра «Карлики и великаны». Подвижные игры и эстафеты на тему «Олимпийские игры». День здоровья.

№	Наименование разделов	Количество часов	Формы контроля
1	Легкая атлетика	54	Весёлые старты
2	Гимнастика с элементами акробатики	36	Спортивные эстафеты
3	Легкоатлетические упражнения	11	День здоровья
	Резерв	1	
	Итого	102	

Раздел 7. Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме	План	Факт
	Легкая атлетика - 54 часа			
1	Основы знаний по физической культуре.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.		

		Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.		
2	Подготовка к занятиям – разминка. Зарядка	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.		
3	Зарядка. Основные правила зарядки. Подвижная игра «Жмурки»	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.		
4	Прыжки в длину с места.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.		
5	Прыжки в длину с места.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Демонстрировать прыжки в длину с места.		
6	Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Кот и мышь»	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.		
7	Бег с высоким подниманием бедра.	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега с высоким подниманием бедра. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.		
8	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места.	Совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места, навыки выполнения ходьбы и бега.		
9	Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места. Подвижная игра «Горелки»	Совершенствовать технику выполнения прыжков в длину с места, навыки выполнения ходьбы и бега.		
10	Челночный бег. Дыхание при выполнении физических упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		
11	Различные виды бега.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
12	Различные виды бега. Подвижная игра «Салки»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений.		

		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
13	Формирование навыков выполнения прыжков.	Совершенствовать навыки выполнения комплекса физических упражнений для формирования правильной осанки в движении. Формировать навыки выполнения прыжков (эстафета – кто выше, кто дальше, кто быстрее). Развивать выносливость (длительный бег).		
14	Повороты направо, налево, переступанием.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Направо!», «Налево!»		
15	Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра «Охотники и зайцы»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
16	Бег с изменением направления в чередовании с ходьбой.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
17	Бег с изменением направления в чередовании с ходьбой.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
18	Бег по прямой 20-40 м. Подвижная игра «Фанты»	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
19	Прыжок в длину с места.	Осваивать технику прыжковых упражнений, универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.		
20	Бег по прямой 20-40 м.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		

21	Подвижная игра «Быстро встать в строй»	. Выполнять правила проведения подвижных игр.		
22	Метание мяча на дальность.	Осваивать технику метания мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания мяча.		
23	Бег 30 м.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Демонстрировать технику бега.		
24	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»	Выполнять правила проведения подвижных игр.		
25	Перестроение из одной шеренги в две.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»		
26	Метание мяча на дальность.	Осваивать технику метания мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания мяча.		
27	Подвижная игра «Невод»	Выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке и в спортивном зале.		
28	Построение в колонну по одному.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»		
29	Свое место в колонне. Челночный бег.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		
30	Подвижная игра «Мяч водящему»	Выполнять правила проведения подвижных игр.		
31	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча		
32	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		

33	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	Выполнять правила проведения подвижных игр.		
34	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
35	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
36	Подвижная игра «Круг-кружочек»	Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр.		
37	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.	Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр.		
38	Построение в две шеренги по расчету.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!»		
39	Подвижная игра «Попрыгунчики-воробушки»	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при проведении подвижных игр.		
40	Ловля и передача мяча в движении.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
41	Основная стойка баскетболиста.	Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр.		
42	Подвижная игра «Передал – садись»	Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр.		
43	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.		
44	Прыжки на двух ногах с перепрыгиванием справа и слева.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения		

		прыжковых упражнений.		
45	Подвижная игра «Играй-играй, мяч не теряй»	Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр.		
46	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр.		
47	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
48	Подвижная игра «Попади в обруч»	Соблюдать правила техники безопасности при проведении подвижных игр.		
49	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
50	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
51	Подвижная игра «Мяч соседу»	Соблюдать правила техники безопасности при проведении подвижных игр.		
52	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
53	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
54	Подвижная игра «Пятнашки». Весёлые старты.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении подвижных игр.		
	Гимнастика с элементами акробатики - 36 часов			
55	Повороты на месте. Ходьба и бег врассыпную.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		

56	Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
57	Подвижная игра «К своим флажкам»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
58	Ползание по гимнастической скамейке на животе.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		
59	Упражнения на гимнастической лестнице.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		
60	Подвижная игра «Лисы и куры»	Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.		
61	Лазанье по гимнастической лестнице.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		
62	Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	Осваивать технику прыжковых упражнений, универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.		
63	Подвижная игра «Салки с приседаниями»	Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.		
64	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		
65	Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		
66	Подвижная игра «Волк»	Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.		
67	Ходьба по гимнастическому бревну.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		
68	ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
69	Подвижная игра «Птицелов»	Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.		
70	Упражнения на равновесие.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		

71	Кувырок вперед из упора присев.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		
72	Подвижная игра «Совушка»	Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.		
73	Ходьба по гимнастической скамейке.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		
74	Кувырок вперед. Полоса препятствий.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		
75	Подвижная игра «Мышеловка»	Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.		
76	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		
77	Подтягивание в висе на перекладине; в висе лежа.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		
78	Подвижная игра «Пустое место»	Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.		
79	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.	Соблюдать технику выполнения акробатических упражнений.		
80	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
81	Подвижная игра «Карусель»	Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.		
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
83	Передача мяча от груди партнеру, после перемещения.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
84	Подвижная игра «Кто быстрее?»	Соблюдать технику безопасности при проведении подвижных игр.		
85	Ловля мяча на месте в паре.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		

86	Передачи мяча в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча.		
87	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр.		
88	Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением		
89	Остановка по сигналу при беге в среднем темпе.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением		
90	Подвижная игра «Лягушата и цыплята». Спортивные эстафеты.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при подбрасывании и ловле мяча. Соблюдать правила техники безопасности при подбрасывании мяча.		
	Легкоатлетические упражнения – 11 часов			
91-92	Бег на 30 м с высокого старта. Прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений, универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых		
93 - 94	Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Прыжок в длину с места.	Развивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.		
95	Подвижная игра «Карлики и великаны»	Осваивать универсальные умения, проявлять ловкость во время подвижных игр.		
96 - 97	Прыжок в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения		

		прыжковых упражнений.		
98 - 99	Бег в умеренном темпе.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых движений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
100 - 102	Подвижные игры и эстафеты на тему «Олимпийские игры». День здоровья. Антикоррупционное образование.	Выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке.		