

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Луговская средняя общеобразовательная школа»
Тальменского района Алтайского края**

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» 08. 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Луговская СОШ»
И.Н.Тешева
Приказ № _____ от «31» 08.2022 г.

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

1 класс

(начальное общее образование)

**(адаптированная образовательная программа
для учащихся с тяжёлыми нарушениями речи
вариант 5.1)**

Составлена на основе авторской рабочей программы по физической культуре
1-4 классов В.И. Лях. М. «Просвещение», 2012 г.

Составитель:

с. Луговое 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1 класса составлена с учетом следующих нормативных документов и методических материалов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г № 1897);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598)
- федерального перечня учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в ОО;
- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования учащихся с тяжёлыми нарушениями речи (вариант 5.1) МКОУ «Луговская СОШ»;
- учебного плана адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (вариант 5.1)
- Положения о рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов в соответствии федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи МКОУ «Луговская СОШ».
- авторской программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура» 1-4 класс/ В.И.Лях

Образовательная программа: Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи.

Вариант и срок реализации программы: Вариант 5.1 – 4 года.

Рабочая программа реализует следующие цели обучения:

- формирование способности к интеллектуальной деятельности (логического и знаково-символического мышления), пространственного воображения, математической речи;
- освоение начальных математических знаний, формирование первоначальных представлений о математике;
- создание благоприятных условий для полноценного интеллектуального развития каждого ребёнка, соответствующих его возрастным особенностям и возможностям;
- создание системы комплексной помощи детям с ограниченными возможностями здоровья в освоении основной образовательной программы начального общего образования, коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, их социальную адаптацию.

Задачи:

- формировать набор необходимых для дальнейшего обучения предметных и общеучебных умений на основе решения как предметных, так и интегрированных жизненных задач;
- научить самостоятельно находить пути решения задач, применять простейшие общие подходы к их решению.
- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);
- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;
- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- формирование основ учебной деятельности;

-создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого учащегося как субъекта отношений в сфере образования;

-обеспечение вариативности и разнообразия содержания и организационных форм получения образования учащимися с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

- формирование социокультурной и образовательной среды с учетом общих и особых образовательных потребностей разных групп учащихся.

Основными направлениями коррекционной работы: удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с ТНР; коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция её недостатков; развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; формирование произвольной регуляции деятельности и поведения; коррекция нарушений устной и письменной речи.

Основная задача педагога – оказание психолого-педагогической поддержки учащегося с ТНР. Психолого-педагогическая поддержка предполагает: помощь в формировании адекватных отношений между ребенком, учителями, одноклассниками и другими обучающимися, родителями; работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе, школе; поддержание эмоционально комфортной обстановки в классе; помощь в освоении нового учебного материала на уроке и, при необходимости индивидуальной коррекционной помощи в освоении предмета, курса; обеспечение учащемуся успеха в доступных ему видах деятельности с целью предупреждения у него негативного отношения к учебе и ситуации школьного обучения в целом.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР (вариант 5.1)

У детей с фонетико-фонематическим и фонетическим недоразвитием речи наблюдается нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. Отмечается незаконченность процессов формирования артикулирования и восприятия звуков, отличающихся тонкими акустико-артикуляторными признаками. Несформированность произношения звуков крайне вариативна и может быть выражена в различных вариантах: отсутствие, замены (как правило, звуками простыми по артикуляции), смешение, искаженное произнесение (не соответствующее нормам звуковой системы родного языка).

Определяющим признаком фонематического недоразвития является пониженная способность к дифференциации звуков, обеспечивающая восприятие фонемного состава родного языка, что негативно влияет на овладение звуковым анализом.

Фонетическое недоразвитие речи характеризуется нарушением формирования фонетической стороны речи либо в комплексе (что проявляется одновременно в искажении звуков, звукослоговой структуры слова, в просодических нарушениях), либо нарушением формирования отдельных компонентов фонетического строя речи (например, только звукопроизношения или звукопроизношения и звукослоговой структуры слова). Такие обучающиеся хуже, чем их сверстники запоминают речевой материал, с большим количеством ошибок выполняют задания, связанные с активной речевой деятельностью.

Обучающиеся с нерезко выраженным общим недоразвитием речи характеризуются остаточными явлениями недоразвития лексико-грамматических и фонетико-фонематических компонентов языковой системы. У таких обучающихся не отмечается выраженных нарушений звукопроизношения. Нарушения звукослоговой структуры слова проявляются в различных вариантах искажения его звукозаполняемости как на уровне отдельного слога, так и слова. Наряду с этим отмечается недостаточная вынятность, выразительность речи, нечеткая дикция, создающие впечатление общей смазанности речи, смешение звуков, свидетельствующее о низком уровне сформированности дифференцированного восприятия фонем и являющееся важным показателем незакончившегося процесса фонемообразования.

У обучающихся обнаруживаются отдельные нарушения смысловой стороны речи. Несмотря на разнообразный предметный словарь, в нем отсутствуют слова, обозначающие

названия некоторых животных, растений, профессий людей, частей тела. Обучающиеся склонны использовать типовые и сходные названия, лишь приблизительно передающие оригинальное значение слова. Лексические ошибки проявляются в замене слов, близких по ситуации, по значению, в смешении признаков. Выявляются трудности передачи обучающимися системных связей и отношений, существующих внутри лексических групп. Обучающиеся плохо справляются с установлением синонимических и антонимических отношений, особенно на материале слов с абстрактным значением.

Недостаточность лексического строя речи проявляется в специфических словообразовательных ошибках. Правильно образуя слова, наиболее употребляемые в речевой практике, они по-прежнему затрудняются в продуцировании более редких, менее частотных вариантов. Недоразвитие словообразовательных процессов, проявляющееся преимущественно в нарушении использования непродуктивных словообразовательных аффиксов, препятствует своевременному формированию навыков группировки однокоренных слов, подбора родственных слов и анализа их состава, что впоследствии сказывается на качестве овладения программой по русскому языку.

В грамматическом оформлении речи часто встречаются ошибки в употреблении грамматических форм слова.

Особую сложность для обучающихся представляют конструкции с придаточными предложениями, что выражается в пропуске, замене союзов, инверсии.

Лексико-грамматические средства языка у обучающихся сформированы неодинаково. С одной стороны, может отмечаться незначительное количество ошибок, которые носят непостоянный характер и сочетаются с возможностью осуществления верного выбора при сравнении правильного и неправильного ответов, с другой – устойчивый характер ошибок, особенно в самостоятельной речи.

Отличительной особенностью является своеобразие связной речи, характеризующееся нарушениями логической последовательности, застреванием на второстепенных деталях, пропусками главных событий, повторами отдельных эпизодов при составлении рассказа

на заданную тему, по картинке, по серии сюжетных картин. При рассказывании о событиях из своей жизни, составлении рассказов на свободную тему с элементами творчества используются, в основном, простые малоинформативные предложения.

Наряду с расстройствами устной речи у обучающихся отмечаются разнообразные нарушения чтения и письма, проявляющиеся в стойких, повторяющихся, специфических ошибках при чтении и на письме, механизм возникновения которых обусловлен недостаточной сформированностью базовых высших психических функций, обеспечивающих процессы чтения и письма в норме.

Особые образовательные потребности обучающихся с ТНР

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

-выявление в максимально раннем периоде обучения детей группы риска (совместно со специалистами медицинского профиля) и назначение логопедической помощи на этапе обнаружения первых признаков отклонения речевого развития;

-организация логопедической коррекции в соответствии с выявленным нарушением перед началом обучения в школе; преемственность содержания и методов дошкольного и школьного образования и воспитания, ориентированных на нормализацию или полное преодоление отклонений речевого и личностного развития;

-получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося и степени выраженности его речевого недоразвития;

-обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных и коррекционно-развивающей областей и специальных курсов, так и в процессе индивидуальной/подгрупповой логопедической работы;

-создание условий, нормализующих/компенсирующих состояние высших психических функций, аналитической, аналитико-синтетической и регуляторной

- деятельности на основе обеспечения комплексного подхода при изучении обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;
- координация педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения;
 - получение комплекса медицинских услуг, способствующих устранению или минимизации первичного дефекта, нормализации моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья;
 - возможность адаптации образовательной программы при изучении содержания учебных предметов по всем предметным областям с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и оптимизации коммуникативных навыков учащихся;
 - гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
 - индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ТНР;
 - постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;
 - применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;
 - возможность обучаться на дому и/или дистанционно при наличии медицинских показаний;
 - профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации путем максимального расширения образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучения умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;
 - психолого-педагогическое сопровождение семьи с целью ее активного включения в коррекционно-развивающую работу с ребенком; организация партнерских отношений с родителями.

Обучающиеся в специальных учебниках не нуждаются.

Цель программы: совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях физическими упражнениями .

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа полностью соответствует авторской.

На изучение физической культуры в начальной школе отводится 3 часа в неделю. Курс рассчитан на 99 часа (33 учебных недели)

Срок реализации программы 1 год.

Формы работы: фронтальная, индивидуальная, групповая, самостоятельная.

Методы обучения: объяснение, беседа, практические работы.

Методы работы: словесный, демонстрационный, соревновательно-игровой.

Технологии: личностно-ориентированная, системно-деятельностный подход, здоровьесберегающая.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов 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, 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 и ценностей;
- формирование установки на 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 и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе урока)

- здоровье и физическое развитие человека, положение тела в пространстве; основные формы движений; приёмы закаливания (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры, хождение босиком);

Гимнастика с основами акробатики. (21)

Организующие команды и приемы. Выполнение строевых команд: направо, налево, «Шагом марш!», «Класс, стой!». Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям; размыкание на вытянутые в стороны руки.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

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. (22)

Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения; челночный бег. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета».

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места.

Броски: больших и малых мячей на дальность и в цель разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель и на дальность.

Лыжная гонки. (18)

Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъём и спуски по уклон. Передвижение на лыжах до 1 км.

Подвижные и спортивные игры. (38)

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. «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».

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

На материале спортивных игр. «Кто дальше бросит», «Точно расчёт», «Метко в цель».

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.

«Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

**Тематический поурочный план
учебного предмета «Физическая культура» 1 класс
(вариант: 3 ч. в неделю: 33 учебных недели-99 ч)**

Номер урока п/п	Номер темы п/п	Наименования разделов и тем.	Количество часов.
	1	Бег, ходьба, прыжки, метание (Лёгкая атлетика).	11
1	1.1	Инструктаж по Т.Б. Ходьба обычная, на носках, на пятках.	1
2	1.2	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Ходьба. Сочетание различных видов ходьбы.	1
3	1.3	Спортивная одежда и обувь. Обычный бег, с изменением направления.	1
4	1.4	Сердце и кровеносные сосуды. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м.	1
5	1.5	Первая помощь при травмах. Обычный бег по размеченным участкам дороги.	1
6	1.6	Прыжки на одной и на двух ногах на месте ,с поворотом.	1
7	1.7	Личная гигиена. Прыжки в длину с места.	1
8	1.8	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1
9	1.9	Органы чувств. Метание малого мяча на дальность.	1
10	1.10	Пища и питательные вещества. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
11	1.11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
	2	Играем все! (Подвижные и спортивные игры).	13
12	2.1	Инструктаж по Т.Б. Мозг и нервная система. Игра«К своим флажкам».	1
13	2.2	Первая помощь при травмах. Закрепление навыков бега. Игра «Два мороза».	1
14	2.3	Твой организм. Закрепление навыков бега. Игра «Пятнашки».	1
15	2.4	Закрепление навыков бега. Игра«К своим флажкам».	1
16	2.5	Закрепление навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки».	1
17	2.6	Основные части тела человека. Закрепление навыков в прыжках. Игра «Зайцы в огороде».	1
18	2.7	Закрепление навыков в прыжках. Игра «Лисы и куры».	1
19	2.8	Закрепление навыков в прыжках. Игра «Прыгающие воробушки».	1
20	2.9	Закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит».	1
21	2.10	Основные внутренние органы . Закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчёт».	1
22	2.11	Закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Метко в цель».	1
23	2.12	Закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит».	1
24	2.13	Закрепление метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчёт».	1
	3	Бодрость, грация, координация (Гимнастика с основами акробатики).	21
25	3.1	Инструктаж по ТБ. Осанка. Общеразвивающие упражнения с большими мячами.	1
26	3.2	Первая помощь при травмах. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	1
27	3.3	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1
28	3.4	Органы пищеварения. Общеразвивающие упражнения с обручем.	1
29	3.5	Твой организм. Скелет. Группировка; перекаты в группировке	1
30	3.6	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги.	1
31	3.7	Упражнения в висе стоя и лёжа; спиной к гимнастической стенке.	1
32	3.8	Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке.	1
33	3.9	Твой организм. Мышцы. Лазанье по гимнастической стенке.	1
34	3.10	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1

35	3.11	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1
36	3.12	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке.	1
37	3.13	Шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопа в сторону.	1
38	3.14	Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу.	1
39	3.15	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам.	1
40	3.16	Размыкание на вытянутые руки.	1
41	3.17	Повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»	1
42	3.18	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
43	3.19	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры.	1
44	3.20	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении.	1
45	3.21	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1
	4	Играем все! (Подвижные и спортивные игры).	6
46	4.1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование навыков бега. Игра «Пятнашки».	1
47	4.2	Пища и питательные вещества. Совершенствование навыков бега. Игра «Два мороза».	1
48	4.3	Совершенствование навыков в прыжках. Игра «Зайцы в огороде».	1
49	4.4	Совершенствование навыков в прыжках. Игра «Лисы и куры».	1
50	4.5	Совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Метко в цель».	1
51	4.6	Совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчёт».	1
	5	Все на лыжи! (Лыжная подготовка).	18
52	5.1	Инструктаж по ТБ. Самоконтроль. Переноска и надевание лыж	1
53	5.2	Закаливание. Ступающий и скользящий шаг.	1
54	5.3	Органы дыхания. Ступающий и скользящий шаг.	1
55	5.4	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
56	5.5	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1
57	5.6	Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
58	5.7	Первая помощь при травмах. Ступающий и скользящий шаг с палками.	1
59	5.8	Тренировка ума и характера. Подъёмы и спуски под уклон.	1
60	5.9	Подъёмы и спуски под уклон.	1
61	5.10	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
62	5.11	Передвижение на лыжах до 1 км.	1
63	5.12	Скользящий шаг с палками.	1
64	5.13	Вода и питьевой режим. Скользящий шаг с палками.	1
65	5.14	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
66	5.15	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
67	5.16	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
68	5.17	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
69	5.18	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1
	6	Играем все! (Подвижные и спортивные игры).	19
70	6.1	Инструктаж по ТБ. Совершенствование ловли мяча. Игра «Школа мяча».	1
71	6.2	Первая помощь при травмах. Совершенствование ловли мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
72	6.3	Совершенствование ловли мяча. Игра «Мяч водящему».	1
73	6.4	Совершенствование ловли мяча. Игра «У кого меньше мячей».	1
74	6.5	Тренировка ума и характера. Закрепление ловли мяча. Игра «Школа мяча».	1
75	6.6	Закрепление ловли мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
76	6.7	Закрепление ловли мяча. Игра «Мяч водящему».	1
77	6.8	Закрепление ловли мяча. Игра «У кого меньше мячей».	1

78	6.9	Совершенствование броска мяча. Игра «Мяч водящему».	1
79	6.10	Совершенствование броска мяча. Игра «Мяч в корзину».	1
80	6.11	Совершенствование броска мяча. Игра «Попади в обруч».	1
81	6.12	Закрепление броска мяча. Игра «Мяч водящему».	1
82	6.13	Закрепление броска мяча. Игра «Мяч в корзину».	1
83	6.14	Тренировка ума и характера. Закрепление броска мяча. Игра «Попади в обруч».	1
84	6.15	Совершенствование передачи мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
85	6.16	Совершенствование передачи мяча. Игра «Мяч водящему».	1
86	6.17	Совершенствование передачи мяча. Игра «Школа мяча».	1
87	6.18	Закрепление передачи мяча. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1
88	6.19	Закрепление передачи мяча. Игра «Мяч водящему».	1
	7	Бег, ходьба, прыжки, метание (Лёгкая атлетика).	11
89	7.1	Инструктаж по ТБ. Вода и питьевой режим. Совершенствование навыков бега. Эстафета «Смена сторон».	1
90	7.2	Первая помощь при травмах. Совершенствование навыков бега. Эстафета «Круговая эстафета».	1
91	7.3	Совершенствование навыков бега. Эстафета «Вызов номеров».	1
92	7.4	Совершенствование навыков бега. Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1
93	7.5	Метание малого мяча на дальность.	1
94	7.6	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1
95	7.7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1
96	7.8	Прыжки в длину с места.	1
97	7.9	Прыжки в длину с разбега.	1
98	7.10	Прыжки через набивные мячи, верёвочку.	1
99	7.11	Прыжки через скакалку.	1
		Всего уроков:	99

Учебно-методическое обеспечение:

В.И.Лях, Методические рекомендации, 1-4 класс, М. Просвещение, 2014г.

Лях В.И. "Физическая культура" учебник. 1-4 класс М.Просвещение, 2011 г

Материально-техническое обеспечение:

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Скакалка гимнастическая

Маты гимнастические

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Мяч набивной

Мяч малый (теннисный)

Секундомер

Флажки разметочные на опоре

Дорожка разметочная

Лента финишная

Рулетка измерительная

Щиты баскетбольные

Мячи баскетбольные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Табло перекидное

Жилетки игровые

