

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Уральская средняя общеобразовательная школа № 34»  
663977, Красноярский край, Рыбинский район, п. Урал, ул. Первомайская, 18.  
тел. 8(39165)2-52-45, e-mail ural-school34@yandex.ru

---

Согласовано Заместитель директора по УВР  _____/С.А.Осипова « ____ » _____ 20__ г.	Утверждена приказом директора  _____/М.М.Дмитриева № _____ от _____ 20__ г.
--	---

**Рабочая программа**

учебного курса «Физическая культура»

2 «Б» класс

на 2023 -2024 учебный год

Разработана  
Курбанова А.Ю.,  
учителем физической культуры

Урал  
2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптированная физическая культура» для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью разработана на основе:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ. От 29.12.2012г.
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 "Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

#### **Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом**

возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

#### **Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

#### **Коррекционный курс способствует**

- исправлению недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладению обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формированию понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптированная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и относится к обязательной части учебного плана образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

В соответствии с годовым учебным планом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) курс физической культуры во 2 классе рассчитан на 102 ч (34 учебные недели).

### **Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные результаты:**

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально- нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

**Предметные результаты** освоения АООП по предмету адаптированная физическая культура должны отражать:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренней зарядки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный - нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

*Минимальный уровень:*

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Достаточный уровень:*

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

**Планируемые результаты коррекционного курса:**

Коррекция нарушений физического развития, психомоторики, отклонений в эмоционально-волевой сфере.

Развитие мелкой и общей моторики, ориентировки в пространстве;

Развитие координации, двигательных умений и навыков;

Развитие чувства темпа и ритма.

## **Содержание учебного предмета, коррекционного курса**

### **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.

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).

### **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 *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и 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 (1кг) на дальность разными способами. *Метание:* 8, 1малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**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.

### **Содержание коррекционного курса**

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики кисти и пальцев рук, охрана и укрепление физического и нервно-психического здоровья

2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:

- развитие зрительного восприятия;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- развитие пространственных представлений ориентации;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти.

3. Развитие основных мыслительных операций

- умения работать по словесной инструкции, алгоритму;
- умения планировать деятельность;
- расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

### 2.2.3. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре.	5
2	Легкая атлетика. Ходьба	7
3	Бег	5
4	Прыжки	7
5	Гимнастика	7
6	Обще развивающиеся упражнения без предметов	17
7	Упражнения с предметами	8
8	Элементы акробатических упражнений.	7
9	Упражнения на равновесие.	4
10	Подвижные игры	12

11	Коррекционные упражнения.	6
12	Легкая атлетика.	3
13	Метание.	14
	Итого	102

#### 2.2.4. Календарно-тематическое планирование по адаптированной физической культуре.

№ п/п	Название раздела/темы уроков
	Знания о физической культуре
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Техника безопасности. Чистота зала, снарядов.
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чистота одежды и обуви
3	Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание. ОРУ. Игра «Волшебный мешок». Безопасная дорога. Путь в школу и домой
4	Входной мониторинг
5	Разучивание комплексов утренней гимнастики. Ее значение в жизни человека. Работа над ошибками.
	Легкая атлетика. Ходьба
6	Построение в колонну по одному, в одну шеренгу.
7	Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка».
8	Обучение ходьбе с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Игра «Совушка». Правила для пешеходов.
9	Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Слушай сигнал».
10	Ходьба с высоким подниманием бедра . ОРУ. Правила безопасного поведения на улице.
11	Ходьба с перешагиванием через предмет. Ходьба по разметке. ОРУ. Игра «Повторяй за мной».
12	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Говорящий мяч».
	Бег
13	Обучение бегу на месте с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Светофор. Правила перехода проезжей части.
14	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 метров. Подвижная игра «Гусилебеди». Поведение вблизи водоемов
15	Выполнение медленного бега на носках с сохранением осанки . Чередование ходьбы и бега. Разучивание игры «Уголки».
16	Обучение бегу с простейшими препятствиями. Игра «Уголки».
17	Бег с препятствиями. Комплекс утренней гимнастики. Игра «Гуси- лебеди». Правила поведения пассажиров в общественном транспорте



Прыжки	
18	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «К своим флажкам».
19	Обучение прыжкам на одной ноге на месте и с продвижением вперед в разных направлениях. Игра «Фигуры». Правила игры, обучение.
20	Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».
21	Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».
22	Прыжки в длину с шага и с небольшого разбега. Подвижная игра «Гусилебеди». Правила поведения при возникновении аварийной ситуации.
23	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.
24	Прыжки в длину и в высоту. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
Гимнастика	
25	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Наместе шагом марш», «Класс стой, стройся!». Правила поведения при выходе из транспорта.
26 27	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».
28	ОРУ. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой. Безопасность на дорогах.
29	Ходьба в колонне. Выполнение строевых команд. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».
30	Ходьба в чередовании с бегом в колонне. Выполнение строевых команд. Игра «Летает -не летает». Водоемы зимой. Опасный лед.
31	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений. Игра «Пустое место».
32	Движение в колонне. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси»
Общеразвивающие упражнения без предметов	
33	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук. Игра «Совушка».
34	Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ. Подвижная игра «Совушка».
35	Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке. Поочередное перехватывание реек руками. Подвижная игра «Салки». Поведение при общении с животными.
36	Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Коррекционная игра «Что изменилось».
37	Отработка движений на вдох и на выдох. Игра «Волшебный мешочек»
38	Вращение кистями вправо и влево. Разведение и сведение пальцев. Противопоставление первого пальца остальным. ОРУ.
39	Упражнения на расслабление мышц. Помахивание кистью. Комплекс ОРУ. Игра «Уголки».
40	Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Игра «Уголки» Укусы насекомых. Помощь при укусах насекомых.

41	Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.
42	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде. Проверка правильной осанки в момент окончания движения. Игра «Запрещенное движение».
43	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.
44	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног, сидя на скамейке. Тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой и носком. Игра «Удочка».
45	Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ. Виды травм. Помощь при порезах.
46	Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке. Игра «Съедобное- несъедобное».
47	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног
48	Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Запомни порядок».
49	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног. Упор сидя сзади, поднятие ног. Игра «Удочка». Упражнения с предметами
50	Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Игра «повторяй за мной».
51	Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе. Помощь при ушибах. Предотвращение травм
52	. Выполнение ОРУ из и.п. обруч перед собой, обруч над головой. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке. Подвижная игра «Мяч соседу».
53	Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Различные движения рукой с удержанием в ней мяча. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Мяч соседу».
54	Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Подвижная игра «Снайперы». Ожоги. Причины и помощь.
55	Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках. Катание мяча в парах. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо и налево, после хлопка. Игра «Мяч соседу».
56	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Снайперы».
Элементы акробатических упражнений	
57	Обучение кувырку вперед по наклонным матам. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».
58	Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.
59	Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка». Газ

	в доме. Польза и опасность.
60	Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».
61	Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».
62	Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом. Пользование лифтом во время пожара.
63	Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок»
Упражнения на равновесие	
64	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом в руках. Комплекс ОРУ.
65	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке на носках с различными положениями рук и ног. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. ОРУ. Безопасное Выполнение ходьбы по линиям, начерченным на полу. Ходьба на месте до 5 с. Игра «Мы- солдаты» электричество.
66	Передача мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Подвижная игра «Охотники и утки». Коллективная переноска гимнастических скамеек, набивных мячей. Переноска гимнастических палок
Подвижные игры	
67	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные правила поведения во время игр. Игра «Быстро по местам».
68	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель». Безопасная дорога.
69	Комплекс утренней гимнастики. Разучивание игры «У ребят порядок строгий». Коррекционная игра «Что изменилось».
70	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».
71	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки маршем».
72	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ
73	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики
74	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».
75	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».
76	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..
77	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метание
78	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».
Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной ориентировки	
79	Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру
80	Повторение построения в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением места построения по заданному ориентиру.
81	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра

	«Запомни порядок».
82	Обучение прыжкам в длину с места в обозначенный ориентир. Игра «Пустое место».
83	Прыжки с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без зрительного контроля. Игра «Пустое место».
84	Шаги в разных направлениях в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Эстафеты.
Легкая атлетика	
85	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Ядовитые растения. Не уверен - не трогай!
86	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».
87	Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя. ОРУ. Метание
88	Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».
89	Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра «Выбивной».
90	Метание большого мяча снизу в стену. ОРУ. Игра «Выбивной». Безопасное поведение вблизи водоемов. Безопасное поведение на природе. Костры.
91	Обучение броскам набивного мяча двумя руками из-за головы. Игра «Снайперы». Поведение в местах массового скопления людей.
92	Повторение различных способов метания большого мяча. Игра «Гонка мячей в колоннах». Правила поведения для пешеходов.
93	Метание теннисного мяча с места одной рукой по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м. Произвольное метание малых мячей в игре.
94	Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».
95	Мониторинг
96	Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство. Работа над ошибками.
97	Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой. 9
98	Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега. 1 5
99	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».
100	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты
101	Игры с элементами бега и прыжков. Поведение на дороге.
102	Подвижные игры.