

**ФИЛИАЛ «КИРИЛЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
«РЕЧКАЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Приложение № 9/1
к АООП образования
обучающихся с УО
(интеллектуальными
нарушениями)
МОУ «Речкаловская
СОШ»**

**Рабочая программа учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
Начальное общее образование, 1-4 классы
(ФГОС обучающихся с УО
(интеллектуальными нарушениями))**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты :

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, 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, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты :

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, 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.

2. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная 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.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1 класс

№ урока	Тема, раздел темы	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся
Легкая атлетика			
1-2	. ИОТу -20- 2019. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	2	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.
3-4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	2	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой
5-6	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	2	

7,8	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	2	моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
9, 10	Бег с ускорением. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номера».	2	
11,12	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	2	
13,14	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	2	
15,16	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	2	
17,18	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	2	
19,20	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч».	2	
21,22	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	2	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
23	ИОТу- 36 -2019 Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
24	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	
25	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	
26	Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	
27	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	
28	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1	
Гимнастика с элементами акробатики			
29-31	ИОТу- 35 -2019.Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	3	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника
32-34	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	3	
35-38	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	4	

39-42	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	4	выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование.
43-46	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	4	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине.
47-49	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	3	
50-52	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	3	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
53	ИОТу- 36 -2019.Бросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
54	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	1	
Лыжная подготовка			Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
55	ИОТу -38 -2019.Переноска и надевание лыж	1	
56	Ступающий и скользящий шаг «Играй, играй - мяч не теряй».	1	
57-58	Ступающий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».	2	
59-60	Ступающий шаг с палками«Играй, играй - мяч не теряй».	2	
61-62	Скользящий шаг без палок «Играй, играй - мяч не теряй».	2	
63	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	1	
64-65	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	2	
66-67	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	2	
68	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1	
Подвижные и спортивные игры			Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
69	ИОТу- 36 -2019.Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	
70	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	
71	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	1	

	Игра «Попади в обруч».		
72	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей»	1	
73-74	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	2	
75	Подвижная игра «Пятнашки».	1	
76	Подвижная игра «Лисы и куры»	1	
77	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	
78-79	Подвижная игра «К своим флажкам»	2	
80-81	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	2	
Легкая атлетика			
82-84	ИОТу-37 -2019.Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	3	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге.. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
85-86	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	2	
87-88	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	2	
89-90	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	2	
91-94	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	4	
95-96	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	2	
97	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1	
98	Физические упражнения ,и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	
99	Плавание (теория)	1	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
2 класс			
Легкая атлетика			
1	ИОТу -20- 2019 Урок-игра. Бег коротким, средним и длинным шагом. Челночный бег 3по 10м Бег 30 м Входной Мониторинг. Игра «Невод»	1	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие
2	Урок-эстафета. Бег из разных исходных положений. Бег 30, 60 м. Входной мониторинг. Игра «Кто	1	

	быстрей».			
3	Урок-игра. Высокий старт с последующим ускорением .Бег в равномерном темпе 3мин. Входной мониторинг. Игра « Салки на болоте» (прыжки в длину с места)	1	аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.	
4	Контрольный урок. Челночный бег 3х10м. (Контроль) . Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов». Игра «Космонавты»	1		
5	Контрольный урок . Подтягивание (Контроль) . Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	1		
6	Контрольный урок.Равномерный, медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места (Контроль) . Игра «Скакалочка»	1		
7	Урок-игра. Прыжки по разметкам. Многоскоки. Метание теннисного мяча на дальность. Режим дня и личная гигиена . Игра «Гонка мячей по кругу»	1		
8	Контрольный урок. ОРУ.Бег 30 м (Контроль) . Метание теннисного мяча в цель с расстояния 4 -5 м.Игра « Точно в мишень»	1		
9	Урок-эстафета. Броски большого мяча на дальность разными способами. Метание теннисного мяча на дальность.Игра «Совушка»	1		
10	Зачётный урок. Метание мяча на дальность (на результат) Игра « Пятнашки»	1		
11	Урок – игра. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег,100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра « Пустое место»	1		
12	Контрольный урок.Бег на выносливость (1 км.). (Игра « Третий лишний»	1		
13	Урок-эстафета. ОРУ. Бег 60 метров. Прыжки через скакалку. Игра «Кто дальше бросит» (бросок набивного мяча)	1		
14	Урок – лекция. Инструктаж по технике безопасности на подвижных и спортивных играх. Работа органов дыхания и ССС.	1		
Подвижные игры с элементами спортивных игр				
15	ИОТу- 36 -2019.Урок – игра. Прыжки через скакалку .Игры «К своим флажкам», «Белые медведи»	1		Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием,
16	Урок-эстафетаИгра « Чай, чай	1		

	выручай», Гонка мячей по кругу» «Змейка»,		ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
17	Зачётный урок. Игра «Не оступись», « Не потеряй мяч» Прыжки через скакалку	1	
18	Урок соревнования. Игра «Точно в мишень», «Кто быстрее». Правила организации и проведения игр.	1	
19	Урок-игра. Игра «Пятнашки».Комбинированные эстафеты	1	
20	Зачётный урок. Игра «Пингвины с мячом». Поднимание ног на гимнастической стенке	1	
21	Урок-эстафета. Игры «Стенка», «Пустое место», « Точно в цель».	1	
22	Сюжетный урок. Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом.	1	
23	Урок-игра. Игра « Не урони мешочек», «С кочки на кочку»	1	
24	Урок-игра. Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	1	
25	Урок-игра. Игра «Рыбки», «Точно в мишень», «Кто быстрее»	1	
26	Урок-эстафета. Игра «Не урони мешочек».	1	
Гимнастика с основами акробатики			
27	ИОТу- 35 -2019.Урок-игра. Построение в шеренгу и в колонну. ОРУ. Упр. на гибкость. Игра «Становись - разойдись»	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку.
28	Контрольный урок. Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Наклон вперед. (Контроль). Игра «Смена мест»	1	
29	Сюжетный урок. Строевые команды. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Самый сильный» (отжимания) (на результат)	1	
30	Урок-игра. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед. Кувырок в сторону. Мост из положения лёжа. Игра «Раки»	1	
31	Урок-игра. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация .Группировка. Игра "Рыбак и рыбки".	1	
32	Зачётный урок. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Акробатическая комбинация (на результат). Игра «Рыбак и рыбки»	1	
33	Урок групповой деятельности .Вис	1	

	стоя лёжа, вис на согнутых руках. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Акула »		
34	Урок-соревнование .Строевые упражнения. ОРУ. Вис стоя лёжа, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Канатоходец»	1	
35	Зачётный урок. Закрепление. Вис на согнутых руках (на результат) . Преодоление полосы препятствий. Игра «Иголочка и ниточка.	1	
36	Урок-игра. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Отжимание от пола. Игра «Акула»	1	
37	Урок путешествие .Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья , переползания, перелезания. Игра «Змейка»	1	
38	Зачётный урок. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола.	1	
39	Урок-путешествие .Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой, ОРУ. Ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках на гимнастической скамейке. Игра « Скакалочка»	1	
40	Зачётный урок. ОРУ. Комбинация на гимнастической скамейке. Игра «Круговая тренировка.»	1	
41	Урок-игра. Передвижения по гимнастической скамейке. Игра « Совушка»	1	
42	Зачётный урок. Упражнения на равновесие, гибкость. Поднимание туловища из положения лёжа . Измерение длины и массы тела. Игра « Совушка»	1	
43	Урок - эстафеты. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	1	
44	Урок-игра. Строевые упражнения. Круговая тренировка. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1	
45	Вводный урок .Инструктаж по технике безопасности. на уроках лыжной подготовки. Правила олимпийских игр. Миф о Геракле.	1	
46	Урок-игра. Скользящий шаг без палок. Равномерное передвижение до 1 км. Игра «Проехать через ворота».	1	
Лыжные гонки			
47	ИОТу -38 -2019.Равномерное	2	Передвижение к месту занятий,

48	передвижение до 1 км. Игра «На буксире»		держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
49	Урок-игра. Повороты переступанием на месте. Равномерное передвижение до 1 км	1	
50	Зачётный урок. Повороты переступанием в движении. Повороты переступанием на месте.	1	
51	Урок-игра. Спуски в низкой стойке. Прохождение дистанции. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1	
52	Урок-игра. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции. Игра «Воротики»	1	
53	Зачётный урок. Спуски в основной, низкой стойках (на результат) . Прохождение дистанции . Игра «Воротики»	1	
54	Урок-эстафета. Подъёмы ступающим шагом. Прохождение дистанции. Игра «Ловишки»	1	
55	Урок - игра. Подъёмы скользящим шагом Прохождение дистанции. Игра «Ловишки»	1	
56	Урок-игра. Подъём ёлочкой, полуёлочкой. Прохождение дистанции 300 м. с околосоревновательной скоростью. Игра « Эстафета»	1	
57	Зачётный урок. Подъём ёлочкой, полуёлочкой. (на результат) . Прохождение дистанции 300 м. с околосоревновательной скоростью. Игра « Эстафета».	1	
58	Урок-игра. Подъем и спуски под уклон. Прохождение дистанции. Игра «Ловишки»	1	
59	Урок-путешествие. Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Игра « Лыжные гонки»	1	
60	Урок-игра. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Самый выносливый»	1	
61	Контрольный урок Передвижение на лыжах до 1,5 км. без учёта времени	1	
62	Урок-игра. Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. Игра «Проедь и не задень»	1	
63	Урок-игра. Подъем и спуски под уклон с прохождением ворот. Игра «Проедь и не задень»	1	
Подвижные и спортивные игры			
64	ИОТу- 36 -2019.Урок-игра.	1	Коррекционные игры. Игры с

	Организация и проведение подвижных игр. Значение подвижных игр для укрепления здоровья. Игра «Мяч соседу»		элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.	
65	Урок-лекция. во время спортивных игр. Зарождение олимпийских игр в древности. Их значение в укреплении мира. Современные Олимпийские игры.	1		
66	Урок-игра. Ловля мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. Значение закаливания для укрепления здоровья. Игра « Горячий котёл»	1		
67	Урок-игра. Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча с изменением скорости . Игра «Мяч водящему».	1		
68	Урок-игра. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1		
69	Зачётный урок. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Прыжки через скалку (на результат). Игра «Эстафеты с мячом»	1		
70	Урок-игра Выполнение простейших закаливающих процедур.	1		
71	Зачётный урок. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат). Игра «Эстафеты с мячом»	1		
72	Урок-игра. ОФП. Ведение мяча в парах. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Игра «У кого меньше мячей»	1		
73	Зачётный урок. Удар по неподвижному мячу с места Отжимание от пола (на результат). Игра « Стенка»	1		
74	Урок-эстафета. ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1		
75	Урок-эстафета. ОРУ. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1		
Легкая атлетика				
76-77	ИОТу-37 -2019.Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. Игра « Самый быстрый»	2		Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в
78-80	Зачетный урок. Челночный бег 3x10 м.. Бег в равномерном темпе 3мин. Игра «С кочки на кочку» (прыжки в	2		

	длину с места)		
81-82	Контрольный урок. Итоговый мониторинг. Челночный бег 3х10м. (Контроль) . Равномерный, медленный бег до 4мин. Игра «С кочки на кочку»	2	медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
83-84	Контрольный урок. Итоговый мониторинг. Прыжок в длину с места (Контроль) . Бег с эстафетной палочкой. Игра «Самый сильный»	2	
85	Контрольный урок. Итоговый мониторинг. Подтягивание (Контроль) . Бег 30, 60 метров. Игра «Метко в цель»	1	
86	Урок-игра. ОРУ. Бег 30 метров. Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	
87	Урок эстафета. ОРУ. Круговая эстафета. Игра «Кто дальше бросит».	1	
88	Контрольный урок ОРУ. Бег 30 метров (Контроль) . Метание теннисного мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».	1	
89	Урок групповой деятельности. Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	1	
90	Зачётный урок. Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат) Игра «Вышебалы»	1	
91	Урок-игра. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «У медведя во бору»	1	
92	Урок-игра. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Игра «У медведя во бору»	1	
93	Контрольный урок. Бег 3 мин. (Контроль) Игра «Лапта»	1	
94	Урок – игра. ОРУ. Преодоление полосы препятствий. Игра «Лапта»	1	
95-97	Физические упражнения ,и их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	
98-99	Урок – игра. Измерение длины и массы тела. Определение правильности осанки.	1	
100-101	Урок – игра. Характеристика основных физических качеств.	1	
102	Плавание (теория)	1	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.

3 класс

Легкая атлетика			
1	ИОТу -20- 2019. Вводный урок. Игра «Пустое место»	1	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
2	Равномерный. медленный бег до 5мин. Бег до 30м	1	
3	Бег 30м,1000м; челнок 3*10	1	
4	Подвижная игра с элементами бега; Пустое место; Третий лишний.	1	
5	Высокий старт; Бег 20-30м	1	
6	Бег с в/с 60м. с учетом времени	1	
7	Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин	1	
8	Прыжки; Многоскоки на одной ; двух ногах; Круговая эстафета до 60м	1	
9	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	
10	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
11	ИОТу- 36 -2019.Игра «Волк во рву»	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой..
12	Ведение мяча на месте и в движении	1	
13	Ведение мяча с изменением направления движения	1	
14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
15	Эстафеты с элементами б/бола, перемещение, броски, передачи	1	
16	Игра «Школа» Броски в кольцо двумя руками сверху	1	
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра.	1	
18	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа	1	
19	Подвижная игра «пионербол»;с двумя мячами;, с одним мячом	1	
20	Верхняя передача мяча над собой	1	
21	Нижняя передача мяча над собой	1	
22	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	
23	Нижняя прямая подача. Верхняя передача мяча в парах	1	
24	Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передача в кругу	1	
Гимнастика с основами акробатики			
25	ИОТу- 35 -2019. Упражнения на гибкость.	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на

26	Строевые упражнения: Выполнение команд Шире, Чаше, Реже шаг, расчёт в строю	1	полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения
27	Строевые упражнения. Подвижная игра «Мы весёлые ребята»	1	
28	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	
29	Акр-ка: Гимнастические стойки на лопатках, мост. Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический	1	
33-31	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	2	
32	Акробатическая комбинация	1	
33	Акробатическая комбинация	1	
34	Акробатическая комбинация	1	
36	Лазанье по канату в 2-3 приёма	1	
37	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях	1	
38	Упражнения в равновесии на гимн. Бревне (д) Прыжки на скакалке (м)	1	
39-40	Упражнения в равновесии на гимн. Бревне (д); Скакалка (м)	2	
41	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба приставными шагами, повороты на носках.		
42	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскоком махом назад; вперёд (м), Прыжки на скакалке (д)	1	
43	Упражнения на брусьях. Скакалка (д)	1	
44	Упражнения на брусьях (м) Упр. пресс (д)	1	
45	Разученная комбинац. на брусьях(м) Скакалка (д)	1	
46	Сгибание разгибание рук в висе лёжа(д)Прыжки на скакалке (м)	1	
47	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из вися (м)	1	
48-49	Преодоление гимнастической полосы препятствий	2	
Лыжная подготовка			
50	ИОТу -38 -2019.Равномерное передвижение до 1 км.	1	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
51	Вкатывание, попеременный 2шажный ход без палок	1	
52	Попеременный 2шажный ход без палок	1	
53	Попеременный 2шажный ход с палками	1	
54	Попеременный 2шажный ход с палками	1	
55	Повороты переступанием в движении	1	
56	Попеременный 2шажный ход с палками	1	
57	Поворот переступанием в движении	1	

58	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1	
59	Спуск с пологого склона, торможение плугом	1	
60	Попеременный 2шажный ход с палками	1	
61	Эстафеты на лыжах 30-60м	1	
62	Попеременный 2шажный ход с палками	1	
63	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	1	
64	Попеременный 2шажный ход с палками	1	
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	
66	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1	
67	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	1	
68	Эстафеты на лыжах до 60м	1	
69	Попеременный 2шажный ход с палками	1	
70	Гонка на лыжах 500м	1	
71	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором	1	
72	Попеременный двухшажный ход с палками	1	
73	Эстафеты на лыжах 30-60м	1	
74	Гонка на лыжах 2 км	1	
75	Игры, эстафеты на лыжах	1	
Подвижные и спортивные игры			
76	ИОТу- 36 -2019.Игра «Волк во рву»	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой..
77	Подвижная игра; «Передал мяч садись», «Метко в цель».	1	
78	Подвижная игра; «Удочка», «Волк во рву»	1	
79	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1	
80	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1	
81	Игра «Школа» броски в кольцо двумя руками сверху	1	
82	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1	
83	Нижняя передача мяча над собой	1	
84	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1	
85	Верхняя и нижняя передача в кругу	1	
86	Нижняя прямая подача	1	
87	Верхняя передача мяча в парах. Нижняя передача мяча в парах. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1	
Легкая атлетика			
88	ИОТу-37 -2019.Игра «Пустое место. Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые упражнения до	1	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и

	30м		беge. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
89	Прыжки; Многоскоки на одной; двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1	
90	Высокий старт; Бег 20-30м.. Бег св/с 60м.	1	
91	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км	1	
92	Метание теннисного мяча с/м	1	
93	Метание теннисного мяча с/м, и 3-5 шагов разбега	1	
94	Соревнования круговая эстафета до 200м	1	
95	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с/м	1	
96	Подвижные игры «Пятнашки»; «Мы весёлые ребята».	1	
97	Испытания: Бег 30м, дл.с/м, 1000м.; челнок 3*10м. Мониторинг	1	
98	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики; Задание на лето	1	
99	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики	1	
100	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики	1	
101	Эстафеты «Весёлые старты» 10-20м. с элементами лёгкой атлетики	1	
102	Плавание (теория)	1	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.

4 класс

Легкая атлетика

1-3	ИОТу -20- 2019 Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м	3	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие
4	Совершенствование строевых упражнений. Техника челночного бега	1	
5	Контроль двигательных качеств: бег 30м	1	
6	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.	1	
7	Тестирование метания теннисного на дальность	1	
8-10	Равномерный бег 5 минут. Техника паса в футболе	3	
11	Объяснение понятия физическая культура. Спортивная игра «Футбол»	1	
12-13	Совершенствование прыжка в длину с разбега	2	

14	Прыжок в длину с разбега на результат	1	координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
15	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	
16	Контрольный урок по футболу	1	
17	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
18	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
19	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	
20	Тестирование прыжка в длину с места	1	
Гимнастика с основами акробатики			
21	ИОТу- 35 -2019.Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
22	Тестирование вися на время	1	
Подвижные и спортивные игры			
23	. ИОТу- 36 -2019.Броски и ловля мяча в парах	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
24	Броски мяча в парах на точность	1	
25	Броски и ловля мяча в парах	1	
26	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	
27	Броски и ловля мяча	1	
28	Упражнения с мячом	1	
29	Ведение мяча	1	
Гимнастика с элементами акробатики			
30	ИОТу- 35 -2019.Кувырок Вперед	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения
31	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	
32	Зарядка	1	
33	Кувырок назад	1	
34	Круговая тренировка	1	
35	Стойка на голове и руках	1	
36	Гимнастика, ее история и значение в	1	

	жизни человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов.
37	Гимнастические упражнения	1	Техника выполнения кувырка
38	Висы	1	вперед. Стойка на лопатках.
39	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения
40	Круговая тренировка	1	Стойка на лопатках, «Мост» –
41	Прыжки в скакалку	1	совершенствование. Лазанье по
42	Прыжки в скакалку в тройках	1	гимнастической стенке
43	Лазанье по канату в два приема	1	одноименным способом. Висы на
44	Круговая тренировка	1	перекладине. Кувырок вперед с
45	Упражнения на гимнастическом бревне	1	выходом в группировку. Стойка
46	Упражнения на гимнастических кольцах	1	на голове.
47	Махи на гимнастических кольцах	1	
48	Круговая тренировка	1	
49	Вращение обруча	1	
50	Круговая тренировка.	1	
Лыжная подготовка			
51	ИОТу -38 -2019 Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	1	
53	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1	
54	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
55	Попеременный одношажный ход на лыжах	1	
56	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	
57	Одновременный одношажный ход на лыжах	1	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение
58	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	умением стоять на лыжах.
59	Подъем на склон «елочкой», «полу-елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах	1	Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на
60	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	месте. Правильная постановка
61	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах	1	дыхания во время ходьбы на
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	лыжах.
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	
67	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	1	

68	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	
69	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
Легкая атлетика			
71	. ИОТу-37 -2019. Полоса препятствий	1	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
72	Усложненная полоса препятствий	1	
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
75	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	
76	Физкультминутка	1	
Гимнастика с основами акробатики			
77	. ИОТу- 35 -2019. Знакомство с опорным прыжком	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
78	Опорный прыжок	1	
79	Контрольный урок по опорному прыжку	1	
Подвижные и спортивные игры			
80	ИОТу- 36 -2019 Броски мяча через волейбольную сетку	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих
		1	

81	Броски мяча через волейбольную сетку	1	упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
82	Подвижная игра «Пионербол»	1	
83	Упражнения с мячом	1	
84	Волейбольные упражнения	1	
85	Контрольный урок по волейболу	1	
Легкая атлетика			
86-87	ИОТу-37 -2019.Броски набивного мяча способами «от груди», «снизу» и «из-за головы»	2	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
88-89	Броски набивного мяча правой и левой рукой	2	
Гимнастика с элементами акробатики			
90	ИОТу- 35 -2019.Тестирование вися на время	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку. Стойка на голове.
91	Тестирование наклона из положения стоя	1	
92	Тестирование прыжка в длину с места	1	
93	Тестирование подтягиваний и отжима-	1	
94	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1	
Подвижные и спортивные игры			
95	ИОТу- 36 -2019.Баскетбольные упражнения	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих

96	Передача мяча правой — левой рукой от плеча.	1	упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
97	Спортивная игра «Баскетбол	1	
98	Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра баскетбол	1	
99	Учебная игра баскетбол.	1	
Подвижные и спортивные игры			
100	ИОТу- 36 -2019 Футбольные упражнения	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей мяча. Игры зимой.
101	Спортивная игра «Футбол»	1	
102	Плавание (теория)	1	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.