

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Пензенской области**

**Отдел образования администрации Белинского района**

**МОУ СОШ № 1 г. Белинского Пензенской области**

**им. В. Г. Белинского**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
протокол № 1

СОГЛАСОВАНО  
на заседании педсовета  
от 28.08.2023 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_ Котелкина С.Ю.  
Приказ № 180  
от 31.08.2023 г.

**Адаптированная рабочая программа**

для детей с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1

программа 6.3

Буданова Егора

на 2023 – 2024 учебный год

по физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее 1 класс.

Общее количество часов: 99

Количество часов в неделю: 3

Учитель начальных классов: Савельева Т.В.

Белинский 2023 г.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» (99ч.) МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области им. В.Г. Белинского в 1 классе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), вариант 6.3, разработана на основе основополагающих документов современного Российского Образования. Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики и возрастных особенностей младших школьников. Адаптированная рабочая программа дает условное распределение учебных часов по разделам курса.

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются:

- крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи:**

- укреплять здоровье, улучшать осанку, осуществлять профилактику плоскостопия, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры; овладеть школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыки здорового и безопасного образа жизни;

- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлять предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## **1. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Формы организации учебных занятий характеризуются разнообразными уроками физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной

направленностью, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями. Основным видом учебной деятельности на уроках физической культуры в начальной школе является игровая деятельность.

Физическая культура для обучающихся с задержкой психического развития – это общеобразовательная программа, адаптированная для обучения данной категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными

познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающиеся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

## **3. Описание ценностных ориентиров учебного предмета.**

*Ценность жизни* - признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира-частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда* и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* - осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

### **Планируемые результаты:**

*личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного предмета.*

#### **1 класс**

*Личностные результаты:*

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности; формирование уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определение общей цели и путей ее 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 учета 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (быстрота, сила, выносливость, координация движений, гибкость).

### Содержание учебного предмета

*Таблица тематического распределения часов*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1.	Обязательная часть	77	78	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процесс урока			
1.2	Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	14	15	15	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
2	часть, формируемая участниками образовательных отношений	-	-	-	-
2.1	Внутрипредметный модуль «Подвижные игры»	26	27	27	27
	ИТОГО:	99	102	102	102

## 1 класс (99 часов)

Основы знаний о физической культуре (В процессе урока)

Координация движений; дистанция; возникновение физической культуры и спорта. Первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; понятия физическая культура, темп и ритм, личная гигиена человека; осанка.

### Подвижные игры 26 часов

«Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка- защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах,

### Гимнастика с элементами акробатики 17 ч

Построение в шеренгу и колонну; размыкание на руки в стороны; перестроения разведением в две колонны; повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «мирно», «по порядку рассчитайся», «на первый- второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; разминка, направленная на развитие координации движений; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; вис; станции круговой тренировки; перекаты, кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках, стойка на голове; лазание и перелезание по гимнастической стенке; лазание по канату; висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

### **Легкоатлетические упражнения 21 час**

Техника высокого старта; бег на скорость дистанцию 30 м; челночный бег 3 x 10 м; беговая разминка; метание на дальность, на точность; техника прыжка в длину с места; прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед; эстафеты; броски набивного мяча от груди и снизу.

### **Кроссовая подготовка 21 час**

Освоение техники бега в равномерном темпе. Чередование ходьбы с бегом. Упражнения на развитие выносливости.

**Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола 14 часов** Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. Умение владеть мячом – остановки мяча, передачи мяча на расстоянии, ведение и удары.

Развитие физических качеств.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

### **Формы и методы контроля.**

#### **1 класс**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Урок 3 . Легкая атлетика Тестирование челночного бега 3x10м. Урок 5. Легкая атлетика Тестирование прыжка в длину с места. Урок 8 Легкая атлетика Тестирование метания малого мяча на дальность. Урок 11 Легкая атлетика

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Урок 26. Гимнастика с элементами акробатики

Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Урок 32 Гимнастика с элементами акробатики

Тестирование. Передача мяча от груди в парах. Урок 64. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола



Тестирование. Броски мяча в корзину. Урок 69. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола

Бросок мяча через волейбольную сетку Урок 79 Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола

Тестирование прыжка в длину с места. Урок 82 Легкая атлетика Бросок набивного мяча из-за головы. Урок 84 Легкая атлетика

Тестирование метания малого мяча на дальность Урок 89 Легкая атлетика

**Таблица распределения контрольных уроков по разделам**

Раздел	Контроль			
	1 кл	2 кл	3 кл	4 кл
Подвижные игры				1
Гимнастика с элементами акробатики	2	4	5	5
Легкоатлетические упражнения	7	10	10	13
Кроссовая подготовка		1	2	3
Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	3	4	3	4
Всего:	12	19	20	26

**Спортивные нормативы**

п/п	Физическая способность	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики	Девочки	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и	7,3-6,2	5,6 и	7,6 и	7,5-6,4	5,8 и
			8	бол	7,0-6,0	мене	боле	7,2-6,2	мене
			9	е	6,7-5,7	е5,4	е7,3	6,9-6,0	е5,6
			10	7,1	6,5-5,6	5,1	7,0	6,5-5,6	5,3
				6,8		5,0	6,6		5,2
				6,6					

2	Координационные	Челночный бег гЗХ10 м, с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-10,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	11,7 и более 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и менее 9,7 9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и более 165 175 185	90 и менее 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и более 155 160 170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0

6	Силовые	Подтягивание	7						
		навысокой	8	1	2-3	4 и	2 и		
		перекладине	9	1	2-3	выш	ниж	4-8	
		из вися, кол-	10	1	3-4	е	е	6-10	
		во раз	10	1	3-4	4	3	7-11	
		(мальчики) на	7	1	3-4	5	3		
		низкой	8		5	4			
		перекладине							
		из							
		виса лежа,	9						
		кол- во раз	10						
		(девочки)							

## Тематическое планирование

### Классы 1

**Количество часов – 99 часов в год; 3 часа – в неделю**

№ п/п	Содержание урока			Дано	
				по плану	по факту
1	Организационно-методические указания.	Беседа техника безопасности на уроках	ОРУ	1	1
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	Низкий старт	ОРУ	1	
3	Техника челночного бега.	Знакомство с техникой челночного бега. <b>ВПМ Подвижные игры</b>	Повороты на месте. Разминка	1	
		<i>«Серый волк», «Платок», «Пирожок»</i>			
4	Тестирование челночного бега 3x10 м.	Техника челночного бега.	Повороты на месте разминка.	1	
5	Возникновение физической культуры и спорта. Метание малого мяча	Беседа, разучивание разминки в движении метание малого мяча	Разминка в движении.	1	
6	Тестирование метания мешочка(мяча) на дальность	Метание мяча на дальность	Повороты на месте	1	
7	<b>ВПМ Подвижные игры.</b> Русская народная подвижная игра «Бабки», «Борящаяся цепь»»	<b>ВПМ Подвижные игры «Кошки, мышки».</b>	Просмотр рисунков. ОРУ.	1	
8	Олимпийские игры.	Построение, ходьба, медленный бег, перестроение ОРУ.	ОРУ Повороты на месте	1	
9	Что такое физическая культура?	Разминка с предметами. метание мяча на дальность	ОРУ метание мяча на дальность,	1	

10	Знакомство с понятием «ритм» и «темп». Разучивание разминки в кругу	Разучивание разминки. <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Мышеловка»	Разучивание разминки. Подвижная игра «Мышеловка»	1	
11	<b>ВПМ Подвижные игры</b> «Редька», «Бес соли соль»	Повторение понятий «ритм» и «темп».	Разминка в кругу.	1	
12	Личная гигиена человека. Знакомства с техникой высокого старта и командами.	Знакомство с понятием «гигиена». Разминка.	Знакомство с понятием «гигиена». Разминка.	1	
13	Тестирование метания малого мяча на точность.	Разминка с предметами. Метание малого мяча в цель.	Разминка с предметами.	1	
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	ОРУ на гибкость. Тест наклоны вперед из положения стоя.	ОРУ.	1	
15	Тестирование подъема туловища положения, лежа за 30с.	Разминка на развитие гибкости. Тестирование <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Кто дальше»	ОРУ.	1	
16	Тестирование прыжка в длину.	Разминка на развитие координации движения, тест, прыжки в длину с места.	ОРУ.	1	
17	Тестирование подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	Разминка на развитие координации движения, тест. Подтягивание	ОРУ	1	
18	Тестирование виса на время <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Бои на бревне»	Вис на время <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Перетягивание прыжками»,	ОРУ. Вис на время.	1	
19	Стихотворное сопровождение на уроке <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Совушка».	Проведение разминки со стихотворным сопровождением.	Разминка	1	
20	Развитие координации движения. Стихотворное сопровождение на уроках. <b>ВПМ Подвижные игры</b>	Разминка <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Попрыгунчики»	ОРУ	1	

	«Ванька-встанька», «Лошадки»				
21	Ловля и броски мяча в парах	Разминка Броски и ловля мяча <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Воробушки и кот»	ОРУ Броски и ловля мяча в парах	1	
22	Осада города» Броски мяча в парах	Броски мяча в парах <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Болото».	Броски и ловля мяча в парах	1	
23	Индивидуальная работа с мячом.	Разминка Ведение мяча передача броски и ловля	ОРУ	1	
24	Школа укрощения мяча <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Найди жгут», «Скакалочка»	Ведение мяча передача броски и ловля <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Охотники и утки», «Сильный бросок»	ОРУ	1	
25	Подвижная игра.	Ведение мяча, броски и ловля, перебрасывание.	ОРУ	1	
26	Глаза закрывай – упражнение начинай.	Разминка закрытыми глазами. Ведение, броски, ловля, перебрасывание мяча.	Разминка закрытыми глазами.	1	
27	<b>ВПМ Подвижные игры</b> «Люлька», «Удочка».	Разминка закрытыми глазами <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Мячик кверху»	ОРУ	1	
28	Гимнастика с элементами акробатики. Перекаты. <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Удочка»	Разучивание разминки на матах. Техника выполнения перекатов.	Разминка на матах.	1	
29	Разновидность перекатов. <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Дорожки», «Караси и щука»	Разучивание разминки на матах. Техника выполнения перекатов.	Разминка на матах	1	

30	ВПМ Техника выполнения кувырка вперед <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Змейка», «Пятнашки обыкновенные»	Разучивание техники выполнения кувырка вперед <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Салка», «Городок-бегунок»	ОРУ	1	
31	Кувырок вперед	Познакомиться с понятием осанки. Техники выполнения кувырка вперед.	ОРУ	1	
32	Стойка на лопатках, мост.	Разминка на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники кувырка вперед. Стойка на лопатках, мост.	ОРУ на матах.	1	
33	Совершенствование стойки на лопатках мост <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Свечки», «Лови мяч»	<b>ВПМ Подвижные игры</b> «Колодка», «Зевака». Совершенствование техники кувырка вперед. Стойка на лопатках, мост.	ОРУ	1	
34	Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед	Стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед	ОРУ	1	
35	Лазание по гимнастической стенке.	Разминка на матах. Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке.	1	
36	Лазание на гимнастической стенке. <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Распутай верёвочку», «Защита укрепления»	ВПМ Лазание по гимнастической стенке Подвижная игра «Кошки-мышки», «Цепи кованы».	Лазание по гимнастической стенке.	1	
37	Висы на перекладине	Разминка с гимнастическими палками Лазание по гимнастической стенке, вис на перекладине	ОРУ	1	

38	Круговая тренировка	Разминка с гим палками Лазание по гимнастической стенке, вис на перекладине	ОРУ	1	
39	Прыжки со скакалкой <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки».	Разминка, разучивание прыжков со скакалкой <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Ловишка», «Заря», «Корзинки».	ОРУ	1	
40	Прыжки в скакалку Подвижные игры	Разминка, прыжки со скакалкой	ОРУ	1	
41	Круговая тренировка	Разминка, круговая тренировка Подвижные игры	ОРУ	1	
42	<b>ВПМ Подвижные игры</b> «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг» Вис на гимнастической стенке.	<b>ВПМ</b> Разминка с гимнастическими палками Вис Подвижные игры «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек».	ОРУ	1	
43	Вис, держание угла.	Разминка с гимнастическими палками, разучивание вис углом	ОРУ	1	
44	Вис, держание по углом 90	Разминка с гимнастическими палками, разучивание вис углом	ОРУ	1	
45	Вращение обруча <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Домики», «Городки»	<b>ВПМ</b> Проведение разминки с обручем разучивание вращения обруча Подвижные игры с обручем	Вращение обруча	1	
46	Обруч-учимся как имуправлять.	Разминка с обручем вращение обруча, подвижные игры	ОРУ	1	
47	Круговая тренировка	Круговая тренировка	ОРУ	1	



48	<b>ВПМ Подвижные игры</b> «Ланта», «Единоборство», «Бирюльки». Круговая тренировка	ВПМ Подвижные игры «Домики», «Городки», «Ланта» Круговая тренировка	ОРУ	1	
49	Вращение обруча	Разминка с гимнастическими палками, упражнение у гимнастической стенки, вращение обруча	ОРУ	1	
50	Изучение прыжка через скакалку Подвижная игра «Двенадцать палочек», «Достань камешек»	Изучение прыжка через скакалку Подвижная игра	ОРУ	1	
51	Вис Лазание по гимнастической стенке Прыжки через скакалку <b>ВПМ</b> <b>Подвижные игры</b> «Коришун», «Кольцо», «Рулетка».	<b>ВПМ</b> <b>Подвижные</b> <b>игры</b> со скакалкой Вис Лазание по стенке Прыжки со скакалкой «Коришун», «Кольцо», «Рулетка».	ОРУ	1	
52	Построение перестроение Ору Стоя сидя на мате Акробатика Подтягивание на низкой перекладине	Построение перестроение Ору Стоя сидя на мате Акробатика Подтягивание на низкой перекладине	ОРУ	1	
53	Построение перестроение Обучение расчету на месте Вис на время Подвижная игра «Гуси лебеди» «Ясное золото»	Построение перестроение Обучение расчету на месте Вис на время Подвижная игра «Гуси лебеди» «Ясное золото»	ОРУ	1	
54	1. Лазание по гим стенке перелезание 2. Подъем туловища из положения	ВПМ Подвижна я игры «Плеть», «Просо сеяли»	ОРУ	1	
	лежа. 3 Стойка на лопатках 4. Подтягивание на низкой перекладине 5. Прыжки в скакалку. 6. Прыжки через скамейку. 7 Прыжки на мячиках	Круговая тренировка			

	попрыгушках.8 Лазание по- пластунски				
55	Вращение обруча <b>ВПМ</b> Подвижные игры: «Совушка –сова», Салки, «Луг-лужочек», «Заинька», «Ручеёк».	Вращение обруча .Подвижные игры : «Совушка – сова»,Салки, «Луг- лужочек», «Заинька», «Ручеёк».	ОРУ	1	
56	Подвижные игры «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».	Подвижные игры, наклоны туловища к прямым ногам «Дедушка – рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все кружок», «Слепой козёл».	ОРУ	1	
57	Школа укрощения мяча	<b>ВПМ</b> Ведение меча одной рукой на месте и в движение Подвижные игры «Работа и забава»	Ведение меча на месте	1	
58	<b>ВПМ</b> Подвижные игры Разучивание подвижной игры «Вышибалы» «Работа и забава», «Птичник»	Разучивание подвижной игры «Вышибалы» «Тяни- пускай», «Голуби».	ОРУ	1	
59	<b>ВПМ</b> Подвижные игры Разучивание подвижной игры «Ночная охота» «Кольцо», «Чур», «Орехи»	ОРУ с предметами, подвижная игра «Ночная охота» «Кольцо», «Чур», «Орехи»	ОРУ	1	
60	<b>ВПМ</b> Подвижные игры Разучивание подвижной игры «Белочка- защитница» «Барабаничик», «Черепаша».	Разучивание подвижной игры «Белочка- защитница» «Барабаничик», «Черепаша».	ОРУ	1	

61	Прохождение полосы препятствий	Прохождение полосы препятствий	ОРУ с гимнастическими палками	1	
62	Прохождение усложненной полосы препятствий	Прохождение усложненной полосы препятствий	ОРУ	1	
63	Легкая атлетика Техника прыжка в высоту с прямого разбега	Изучение техники прыжка в высоту с разбега	ОРУ	1	
64	Прыжок в высоту с прямого разбега	Прыжок в высоту с прямого разбега	ОРУ	1	
65	Прыжок в высоту с разбега	Прыжок в высоту с разбега	ОРУ	1	
66	Ведение, броски и ловля мяча	Ведение, броски и ловля мяча	ОРУ, ведение мяча на месте	1	
67	Ведение мяча	Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движение. Подвижные игры	Ведение мяча на месте	1	
68	Броски и ловля мяча в парах	Броски и ловля мяча в парах Эстафеты с мячом	ОРУ	1	
69	Ведение мяча	Эстафета с мячом	ОРУ	1	
70	Ведение мяча	Эстафета с мячом	ОРУ	1	
71	Ведение мяча в движение	Эстафета с мячом	ОРУ	1	
72	Ведение мяча, эстафеты,	ВПМ Подвижные игры Эстафеты	ОРУ	1	
73	Эстафеты. Ведение мяча в движении	Эстафеты. Ведение мяча в движении	Ведение мяча	1	
74	Подвижные игры с мячом « <i>Два Мороза</i> », « <i>Гуси-Лебеди</i> »	Подвижные игры с мячом « <i>Два Мороза</i> », « <i>Гуси-Лебеди</i> ».	ОРУ	1	
75	<b>ВПМ Подвижные игры</b> « <i>Волк во рву</i> », « <i>У медведя во бору</i> »	ВПМ Подвижные игры « <i>Волк во рву</i> », « <i>У медведя во бору</i> »	ОРУ	1	
76	Броски мяча через волейбольную сетку	Броски мяча через волейбольную сетку	Подбрасывание и ловля мяча	1	

77	Точность броска через Волейбольную сетку	Точность броска через	Подбрасывание и	1	
		Волейбольную сетку	ловля мяча		
78	<b>ВПМ Подвижные игры</b> «Вышибалы» через сетку» «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».	ВПМ ОРУ в кругу Подвижная игра Вышибалы» через сетку» «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».	ОРУ	1	
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	ОРУ	1	
80	Бросок набивного мяча от груди.	Бросок набивного мяча от груди.	ОРУ	1	
81	Бросок набивного мячаснизу	ВПМ Бросок набивного мяча снизу Подвижные игры «Царёк», «Обмен именами»	ОРУ	1	
82	<b>ВПМ Подвижные игры</b> «Точно в цель» «Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».	Броски набивного мяча от груди и снизу Подвижная игра «Точно в цель» «Да и нет», «Отвечай, не говоря!»	ОРУ	1	
83	Тестирование вися на время	Разминка Тестирование вися на время	ОРУ	1	
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	ОРУ на матах, тестирование	ОРУ	1	
85	Тестирование прыжка в длину с места.	ОРУ, специально-беговые упражнения Тестирование прыжка в длину с места.	ОРУ	1	

86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине. Подвижная игра «Солнце вода, земля»	Разминка в движение. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	ОРУ	1	
87	Тестирование подъема туловища за 30с. Подвижная игра «Да и нет», «Отвечай, не говоря!»	ВПМ Тестирование подъем туловища за 30с Подвижные игры «Да и нет», «Отвечай, не говоря!»	ОРУ	1	
88	Техника метания на точность. Подвижная игра «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха»,	Разминка. Техника метания на точность. «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха»	ОРУ	1	
89	Тестирование метания малого мяча на точность.	Тестирование метания малого мяча на точность.	ОРУ	1	
90	Подвижные игры для зала. «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».	ВПМ Игровые упражнения на равновесие. Подвижные игры «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов».	ОРУ	1	
91	Беговые упражнения Подвижные игры «Коробейники», «Сказочница», Гусиное перо», «Подвижки льда».	Разминка в движение, специально беговые упражнения. Подвижные игры «Проводы берёзы», «Бой крашенками», «Шапочки», «Коробейники», «Сказочница», Гусиное перо», «Подвижки льда».	ОРУ	1	

92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	ОРУ, специальные беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	ОРУ	1	
93	Тестирование челночного бега 3*10м	Разминка в движение. Тестирование челночного бега 3*10м	ОРУ	1	
94	Тестирование метания мяча на дальность.	ОРУ специально-беговые упражнения	ОРУ	1	
		Тестирование метания мяча на дальность.			
95	<b>ВПМ Командная подвижная игра</b> «Совушка» Эстафеты «Проводы берёзы», «Бой крашенками»	ВПМ Разминка подвижные игра «Совушка», эстафеты. «Проводы берёзы», «Бой крашенками»	ОРУ	1	
96	Русская народная <b>ВПМ Подвижные игры</b> «Вороны и воробьи» «Шапочники», «Коробейники»	Разминка на координацию движений, подвижная игра «Вороны и воробьи»	ОРУ	1	
97	Командные подвижные игры.	Разминка, подвижная игра «День и ночь» Вороны и воробьи»	ОРУ	1	
98	<b>ВПМ Подвижные игры</b> с мячом. «Сказочница», Гусиное перо»	ВПМ Подвижные игры «Ловишки» «Удочка»	ОРУ	1	
99	Подвижные игры. «Подвижки льда».	Подвижные игры «Подвижки льда». подведение итогов учебного года	ОРУ	1	



