с. Головатовка, Азовского района

(территориальный, административный округ (город, район, поселок)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Головатовская средняя общеобразовательная школа Азовского района

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Головатовской СОШ

Приказ от30.08.2021 № 36

Подпись руководителя Е.В. Гайденко

Печать

**АДАПТИРОВАННАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету «Физическая культура»

Уровень общего образования (класс)

начальное общее образование, 2 Б класс ( специальная коррекционная образовательная программа)

Количество часов \_101

Учитель Пешков Александр Сергеевич

(ФИО)

Рабочая адаптированная программа по физической культуре составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1-4 классов,  (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение»

2021 год

Пояснительная зап**иска.**

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Она разрешает образовательные, воспитательные коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи.

***Нормативно - правовые основы для проектирования рабочей программы по физической культуре.***

**1.**Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.

2. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г.  (с изменениями от 22.12.2008 г.).

3. Письмо Минобразования РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I - VIII видов»  от 04.09.1997 N 48 (ред. от 26.12.2000).

4.Федеральный базисный учебный план (Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».

5.Учебный  план для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (1–4 классы) VIII вида» МБОУ Головатовской СОШ.

6 Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1-4 классов,  (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Рабочая программа по физкультуре составлена на основе учебной «Программы подготовительного и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида» под редакцией В.В.Воронковой и авторских программ В. Н. Белова, В. С. Кувшинова и В. М. Мозгового «Физическое воспитание». – М.: Просвещение, 2008.

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.

*Цель программы обучения* 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.

*Задачи программы обучения:*

― 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;

Наряду с этими задачами на занятиях решаются и специальные задачи, направленные на коррекцию умственной деятельности школьников.

**Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 2 классе.**

**Организационная структура:**основной формой работы по физической культуре является урок.

**Принципы планирования урока физической культуры:**

-постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;

- чередование различных видов упражнений;

- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

**Методы:**

* Метод имитации.
* Методы стимулирования интереса к учёбе.
* Методы поощрения и порицания.
* Методы контроля и самоконтроля.
* Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

**Типы уроков:**

- урок первоначального изучения материала;

- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);

- комбинированный урок;

- тренировочный;

- игровой;

**Общая характеристика учебного предмета**

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

С учётом этих особенностей **целью**примерной програм­мы по физической культуре является формирование у учащих­ся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двига­тельной деятельности. Реализация данной цели связана с ре­шением следующих образовательных **задач:**

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возмож­ностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упраж­нениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физи­ческими упражнениями, подвижным играм, формам активно­го отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися ос­нов физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физи­ческая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся 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».

### Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ Головатовской СОШ на 2021 -22 год программа по физической культуре рассчитана на 102 часа ( 3 часа в неделю, - 34 недели). Согласно календарному учебному графику и с учетом праздничных дней рабочая программа рассчитана на 101 часов. Сжатие программы произошло за счёт сокращения часов по разделу « Подвижные игры»

**Система оценки планируемых результатов**

**Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

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

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– 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 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание обучения.**

**Гимнастика.**

В данный раздел включены специально подобранные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

**Лёгкая атлетика.**

Раздел включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у учащихся двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости).

**Подвижные игры.**

В раздел включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятий, пространственных и временных ориентиров.

Программа составлена в соответствии с учебным планом.

**Содержание программного учебного предмета.**

**Основы знаний.**

Значения физических упражнений для здоровья человека. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

**Гимнастика.**

*Построения и перестроения.*

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счёт. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через центр зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!».

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.*

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы упражнений с набивными мячами.

*Элементы акробатических упражнений.*

Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (строго индивидуально).

*Лазанье.*

Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами. Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20-30 градусов) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

*Висы.*

Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

*Равновесие.*

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.

*Опорные прыжки.*

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

*Коррекционные упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.*

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

**Лёгкая атлетика.**

*Ходьба.*

Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

*Бег.*

Медленный бег до 3 мин. Высокий старт. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3х5 м). Бег на скорость до 30 м. Эстафетный бег (встречная эстафета).

*Прыжки.*

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд до 15 м. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом *согнув ноги.* Ознакомление с прыжком с разбега способом *перешагивание.*

*Метание.*

Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание мяча на дальность с места.

**Подвижные игры.**

*Коррекционные игры.*

«Товарищи командиры», «Два сигнала», «Запрещённое движение».

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений.*

«Шишки, жёлуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу», «Перетягивание в парах».

*Игры с бегом.*

«Белые медведи», «Через кочки и пенёчки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем».

*Игры с прыжками.*

«Прыжки по полоскам», «Точный прыжок».

*Игры с бросанием, ловлей и метанием.*

«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч – среднему», «Гонка мячей по кругу».

*Игры зимой.*

«Вот так карусель!», «Снегурочка».

**Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся.**

Учащиеся должны **знать:**

* строевые команды;
* как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться;
* положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;
* правила поведения на занятиях;
* содержание одной-двух разученных игр, правила.

Учащиеся должны **уметь:**

* выполнять строевые команды учителя, повороты направо, налево переступанием;
* отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика;
* сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
* лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх и вниз;
* согласовывать движения рук и ног в лазании по гимнастической стенке;
* коллективно переносить гимнастические снаряды;
* выполнять высокий старт, бегать в медленном темпе;
* прыгать в длину и высоту, толкаясь одной ногой и мягко приземляясь на дне;
* метать малый мяч с места правой и левой рукой;
* правильно выбирать лыжи и палки для занятий;
* выполнять повороты на месте вокруг пяток лыж в правую и левую стороны;
* выполнять спуск в основной стойке, преодолевать на лыжах 800 м.

**Контроль учёта двигательных возможностей и подготовленности учащихся.**

Контрольные нормативы принимаются 2 раза в год – в сентябре и в мае:

* по бегу на 30 м;
* прыжкам в длину с разбега и с места;
* метанию мяча на дальность.

**Ожидаемые образовательные результаты**

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные результаты*:**

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Учебно-тематический план по предмету физическая культура**

**во 2 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п./п. | Тематический блок | Количество  часов (в год) |
|  | Легкая атлетика | 21 |
|  | Кроссовая подготовка | 21 |
|  | Гимнастика | 18 |
|  | Подвижные игры | 18 |
|  | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |

**Календарно-тематическое планирование по предмету физическая культура во 2 классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы урока** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | | **Характеристика**  **деятельности**  **учащихся** |
| план | факт |
| **Легкая атлетика**  **11** | | | | | |
| **Ходьба и бег.** | | | | | |
| 1 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Инструктаж по ТБ | 1 | 01.09 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 2 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 02.09 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 3 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 07.09 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 4 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 08.09 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 5 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 09.09 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 6 | **Прыжки.** Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 14.09 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| **Прыжки.** | | | | | |
| 7 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 15.09 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| 8 | Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 16.09 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| **Метание.** | | | | | |
| 9 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 21.09 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений |
| 10 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 22.09 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений |
| 11 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 23.09 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений |
| **Кроссовая подготовка**  **14** | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности** | | | | | |
| 12 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» | 1 | 28.09 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 13 | Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» | 1 | 29.09 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 14 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний» | 1 | 30.09 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 15 | Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки» | 1 | 05.10 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 16 | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).. Игра «Пустое место» | 1 | 06.10 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 17 | Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).. Игра «Пустое место» | 1 | 07.10 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 18 | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой» | 1 | 12.10 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 19 | **Бег по пересеченной местности.** Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег,90 ходьба). Игра «Салки с выручкой» | 1 | 13.10 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 20 | Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 | 14.10 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 21 | Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Игра «Рыбаки и рыбки» | 1 | 19.10 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 22 | Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игра «Пятнашки» | 1 | 20.10 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 23 | Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Игра «Пятнашки» | 1 | 21.10 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 24 | Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба). Развитие выносливости. Игра «День и ночь» | 1 | 26.10 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| 25 | Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег,80 ходьба).. Игра «День и ночь» | 1 | 27.10 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом |
| **Гимнастика**  **18** | | | | | |
| **Акробатика. Строевые упражнения** | | | | | |
| 26 | Равномерный бег 3 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).. Игра «Третий лишний» | 1 | 28.10 |  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 27 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. | 1 | 09.11 |  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 28 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 | 10.11 |  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 29 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 | 11.11 |  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 30 | Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.. Кувырок в сторону | 1 | 16.11 |  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 31 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 | 17.11 |  | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 32 | Выполнение команды «На 2 (4) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе поднимание согнутых и прямых ног | 1 | 18.11 |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе |
| 33 | Передвижение в колонне по одному . В висе поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка» | 1 | 23.11 |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе |
| 34 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе поднимание согнутых и прямых ногах. Игра «Змейка». | 1 | 24.11 |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе |
| 35 | Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа.. Игра «Змейка». | 1 | 25.11 |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе |
| 36 | Выполнение команды «На дв2(4) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Игра «Змейка». | 1 | 30.11 |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе |
| 37 | Вис стоя и лежа.. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. «Змейка». | 1 | 01.12 |  | Уметь выполнять висы, подтягивание в висе |
| 38 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. | 1 | 02.12 |  | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 39 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. | 1 | 07.12 |  | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 40 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук | 1 | 08.12 |  | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 41 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». | 1 | 09.12 |  | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 42 | Стойка на двух и одной ноге на бревне., бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей | 1 | 14.12 |  | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| 43 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перелезание через коня, бревно. | 1 | 15.12 |  | Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок |
| **Подвижные игры**  **18** | | | | | |
| 44 | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 16.12 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 45 | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 21.12 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 46 | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 22.12 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 47 | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 23.12 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 48 | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 28.12 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 49 | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 11.01 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 50 | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: « Посадка картошки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 12.01 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 51 | **Подвижные игры** ОРУ. Игры: « Попади в мяч », «Верёвочка под ногами». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 13.01 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 52 | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 18.01 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 53 | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 19.01 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 54 | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 20.01 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 55 | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 25.01 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 56 | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 26.01 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 57 | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 27.01 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 58 | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 01.02 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 59 | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 02.02 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 60 | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 03.02 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 61 | **Подвижные игры** ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 08.02 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
|  | **Подвижные игры на основе баскетбола** | **24** |  |  |  |
| 62 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | 09.02 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 63 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | 10.02 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 64 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | 15.02 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 65 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | 16.02 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 66 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | 17.02 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 67 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | 22.02 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 68 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 | 24.02 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 69 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 | 01.03 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 70 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 | 02.03 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 71 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 | 03.03 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 72 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 | 09.03 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 73 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 | 10.03 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 74 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей | 1 | 15.03 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 75 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 | 16.03 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 76 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 | 29.03 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 77 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 | 30.03 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 78 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 | 31.03 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 79 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 | 05.04 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 80 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 | 06.04 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 81 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 | 07.04 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 82 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 | 12.04 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 83 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей | 1 | 13.04 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 84 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 | 14.04 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 85 | **Подвижные игры на основе баскетбола** Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 | 19.04 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
|  | **Кроссовая подготовка** | **7** |  |  |  |
| 86 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 | 20.04 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
| 87 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» | 1 | 21.04 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
| 88 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 | 26.04 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
| 89 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 | 27.04 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
| 90 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 | 28.04 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
| 91 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 | 04.05 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
| 92 | **Бег по пересеченной местности** Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки» | 1 | 05.05 |  | Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом |
|  | **Легкая атлетика** | **10** |  |  |  |
| 93 | **Ходьба и бег** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 11.05 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 94 | **Ходьба и бег** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 12.05 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 95 | **Ходьба и бег** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 17.05 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 96 | **Ходьба и бег** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 18.05 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м |
| 97 | **Прыжки** с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 19.05 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| 98 | **Прыжки** с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 24.05 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| 99 | **Прыжки** с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–-5 шагов. Прыжок в высоту с 4–5 шагов разбега. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 1 | 25.05 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| 100 | **Метание** малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 26.05 |  | Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений |
| 101 | **Подвижные игры** | 1 | 31.05 |  | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |

**Список литературы**

**Для учителя**

* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2009
* Лях В. И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1- 4 кл. – М.: Просвещение, 2009
* Требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рекомендации по их реализации в общеобразовательном учреждении.
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

МО начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Марченко Л. Г.

МБОУ Головатовской СОШ

№ \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021года

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Андрющенко Е. В.

подпись руководителя МО

Ф.И.О.