

Кущёвский район, ст. Кущёвская
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им. Н.И.Кондратенко

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета протокол № 1
от «31» августа 2022 года
Председатель педсовета
 И. И. Карякина



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

степень обучения (класс) начальное 3 класс

количество часов 102ч (3ч/нед.)

учитель: Глебова Елена Константиновна

Программа разработана на основе ФГОС НОО, примерной адаптированной программы основного общего образования МАОУ СОШ №1 им. Н.И.Кондратенко, программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных и 1-4 классов под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.В.Воронковой – Москва: «Владос», 2013г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа для 3 класса по предмету «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся МАОУ СОШ № 1 им. Н.И.Кондратенко с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1);
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 1;
- Учебного плана МАОУ СОШ № 1 им. Н.И.Кондратенко;
- Методических рекомендаций по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью. Рекомендованы к использованию решением учебно-методического объединения в системе общего образования Краснодарского края (протокол № 2 от 14.04.2016).
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного и 1-4 классов 2013г. Под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.В.Воронковой.
- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 2013г. Под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.В.Воронковой.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учетом особенностей психофизического развития индивидуальных возможностей обучающихся с ОВЗ.

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;

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

Основные направления коррекционной работы:

— обогащение чувственного опыта;

— коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

— формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты предполагают сформированность личностных и коммуникативных БУД.

Предметные результаты предполагают сформированность регулятивных и познавательных БУД.

Личностные результаты. Доброжелательно взаимодействовать со сверстниками. Проявлять терпимость, дружелюбие при выполнении игровых действий. Принимать ответственность за свои поступки. Уметь развивать свои физические возможности. Уметь контролировать свои эмоции.

Предметные результаты. Знать некоторые комплексы утренней гимнастики. Уметь описывать технику выполнения упражнений. Соблюдать технику безопасности во время выполнения упражнений. Соотносить свои действия с действиями, показанными учителем. Освоить необходимую технику выполнения бега, ходьбы, прыжков, метания. Различать упражнения по способу развития основных физических качеств. Понимать значение специальных сигналов во время урока.

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой — составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования

знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

Характеристика базовых учебных действий

Личностные учебные действия

Личностные учебные действия — осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Личностные и предметные результаты освоения предмета.

Предметные результаты по окончании 3 класса:

- ***Общие теоретические сведения.*** 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. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- ***На уроках лёгкой атлетики знать:*** как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.
- ***На уроках гимнастики знать:*** своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега. Основные положения рук, ног, туловища. Значение дыхательной гимнастики, упражнений для формирования правильной осанки.
- ***На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности знать:*** правила и поведение во время игр.

На уроках лёгкой атлетики уметь: не задерживать дыхание при выполнении упражнений; выполнять ходьбу с различным положением рук; выполнять высокий старт; бегать на скорость 30 метров; бегать с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя;

На уроках гимнастики уметь: выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной

стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве.

На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности уметь:
выполнять правила общественного порядка и правила игры.

Личностные результаты:

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

К личностным результатам освоения относятся:

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

Предметные результаты освоения АООП:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

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

Содержание учебной программы

Рабочая программа состоит из разделов:

1. Знания о физической культуре.
2. Гимнастика.
3. Лёгкая атлетика. Теоретические сведения.
Лёгкая атлетика. Практические сведения.
4. Игры. Теоретический материал.
Игры. Практический материал.

№	Содержание учебного предмета	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Знания о физической культуре	<p>Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.</p>
2.	<p>Гимнастика</p> <p>Строевые упражнения</p> <p>Обще развивающие упражнения без предметов</p> <p>Обще развивающие и корригирующие упражнения с предметами</p> <p>Элементы акробатических упражнений</p> <p>Лазанье и перелезание</p> <p>Висы</p>	<p>Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»</p> <p>Основные движения рук и 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.</p> <p>Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.</p> <p>Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине »мостик».2-3 кувырка вперёд (индивидуально).</p> <p>По гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.</p> <p>На гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической</p>

	<p>Равновесие</p> <p>Опорные прыжки</p>	<p>скамейке.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.</p> <p>Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.</p>
3.	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Ходьба</p> <p>Бег</p> <p>Прыжки</p> <p>Метание</p>	<p>В различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.</p> <p>Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут . Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м) .на скорость до 40 м. понятие эстафетный бег (встречная эстафета).</p> <p>С ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.</p> <p>Малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.</p>
	Коррекционные упражнения (для	Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных

	<p>развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>	<p>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 поло с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.</p>
<p>4.</p>	<p>Игры</p> <p>Коррекционные игры</p> <p>Игры с элементами обще развивающих упражнений</p> <p>Игры с бегом и прыжками</p> <p>Игры с бросанием, ловлей и метанием</p> <p>Игры зимой</p>	<p>«Два сигнала», «Запрещённое движение», «Запомни порядок», «Летает – не летает».</p> <p>«Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу».</p> <p>«Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».</p> <p>«Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».</p> <p>«Вот так карусель», «Снегурочка».</p>

Контрольно – измерительные материалы

Показатели	Девочки			Мальчики		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</i>	5	10	14	13	20	26
<i>Поднимание туловища (30 с)</i>	10	17	22	13	18	25
<i>Прыжок в длину с места</i>	113	133	160	116	146	160
<i>Бег 30 м (с)</i>	7,3	6,7	5,6	7,1	6,4	5,4
<i>Броски набивного мяча (см)</i>	264	304	345	309	342	376
<i>Наклон вперёд (см)</i>	2	7,5	13	1	4	7,5

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		коррекция	Домашнее задание, повторение
			план.	факт		
	Легкая атлетика. Теоретические сведения.	1ч				
1	Техника безопасности на уроках физкультуры. Понятие «высокий старт». Бег с ускорением до 40м.	1				Подтягивание в висе
	Лёгкая атлетика. Практический материал.	23ч				
2	Содержание комплекса УГГ. Бег 30м с высокого старта - учет. Челночный бег 3*10м.	1				Подтягивание в висе
3	Значение УГГ. Челночный бег 3*10м - учет.	1				Выпрыгивания из приседа

4	Прыжок в длину с места - учет.	1				Выпрыгивания из приседа
5	Прыжок в длину с места - учет.	1				
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - учет.	1				
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа - учет.	1				
8	Медленный бег до 3мин.	1				
9	Медленный бег до 3мин.	1				
10	Фигурная ходьба. Метание мяча в цель.	1				
11	Фигурная ходьба. Метание мяча в цель.	1				Повторение поворотов
12	Метание мяча в цель. Прыжки в длину с разбега.	1				Повторение поворотов
13	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель.	1				Повторение поворотов
14	Метание мяча в цель - учет. Прыжки в длину с разбега.	1				Прыжки с продвижением
15	Прыжки в длину с разбега - учет.	1				Прыжки с продвижением
16	Прыжки в длину с разбега - учет.	1				Прыжки с продвижением
17	Бег 1000м (без учета времени). Эстафеты с обручами.	1				Прыжки со скакалкой
18	Бег 1000м (без учета времени). Эстафеты с обручами.	1				Прыжки со скакалкой
19	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Прыжки со скакалкой.	1				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
20	Прыжки со скакалкой – учет. Прохождение полосы препятствий.	1				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
21	Прохождение полосы препятствий.	1				Подтягивание в висе
22	Размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Эстафеты с мячами.	1				Подтягивание в висе
23	Смыкание и размыкание в колонне. Эстафеты с мячами.	1				Выпрыгивания из приседа
24	Повороты на месте. Прохождение полосы препятствий. Эстафеты с мячами.	1				

	Знания о физической культуре.	3ч				
25	Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Круговая тренировка.	1				Поднимание туловища
26	Значение физических упражнений для здоровья человека. Подвижные игры.	1				
27	Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. эстафеты	1				
	Игры. Практический материал.	4ч				
28	Закрепление игры « Совушка», « Говорящий мяч»	1				
29	Повторение игры « Удочка», « Карлики- Великаны».	1				
30	Повторение игры « Салки» « Запрещенное движение»	1				
31	Подвижные игры «Карлики- Великаны», « Пальмы- бананы», « Пумба-худышка»	1				
	Гимнастика. Теоретический материал.	1ч				
32	Влияние физкультуры на осанку. Прыжки со скакалкой - учет. Прыжки в длину с места.	1				Поднимание туловища
	Гимнастика. Практический материал.	17ч				
33	Прыжки в длину с места - учет. Сгибание и разгибание рук от скамейки.	1				Прыжки со скакалкой
34	Сгибание и разгибание рук от скамейки - учет.	1				Прыжки со скакалкой
35	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 через середину зала в движении с поворотом. Подвижные игры с мячом.	1				Упражнения на гибкость
36	Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах.	1				Упражнения на гибкость
37	Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах	1				
38	Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах	1				
39	Команды «шире шаг» «чаще» «реже».Лазанье по наклонной скамейке (угол 20-30*).	1				
40	Команды «шире шаг» «чаще» «реже».Лазанье по наклонной скамейке (угол 20-30*).	1				
41	Повороты на месте. Прелезание сквозь обручи.	1				

42	Ходьба с контролем и без контроля зрения. Эстафеты с обручами.	1				
43	Ходьба с контролем и без контроля зрения. Эстафеты с обручами.	1				Повторение поворотов
44	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.	1				Приседание на одной ноге
45	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы.	1				Приседание на одной ноге
46	Ходьба по рейке скамейки с доставанием предметов. Эстафеты с предметами	1				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
47	Ходьба по рейке скамейки с доставанием предметов. Эстафеты с предметами.	1				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
48	Эстафеты с элементами лазанья и перелезаний.	1				Выпрыгивания из приседа
49	Эстафеты с обручами. Занятие на тренажерах.	1				Выпрыгивания из приседа
	Игры. Теоретический материал.	1ч				
50	Повороты на месте. Подвижные игры.	1				
	Игры. Практический материал.	6ч				
51	Повторение игры « Гуси-лебеди»	1				
52	Повторение игры: «Пустое место».	1				
53	Повторение игры: «Кошки-мышки».	1				
54	Повторение игры: «Невод».	1				
55	Повторение игры « Запрещенное движение»	1				
56	Разучивание игры « Съедобное- не съедобное».	1				
	Гимнастика. Теоретический материал.	1ч				
57	Техника безопасности на уроках гимнастики, во время игры. Эстафеты с предметами.	1				Стойка на лопатках
	Гимнастика. Практический материал.	16ч				
58	Пережат в группировке. 2-3 кувырка вперед (индивидуально). Эстафеты с элементами акробатики.	1				Стойка на лопатках
59	Пережат в группировке. 2-3 кувырка вперед (индивидуально). Стойка на лопатках. Подвижные игры. Занятие на тренажерах	1				Мост из положения лежа

60	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа. Эстафеты с элементами акробатики.	1				Повторение поворотов
61	2-3 кувырка вперед (индивидуально)- учет. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	1				Мост из положения лежа
62	Стойка на лопатках - учет. Мост из положения лежа. Подвижные игры с мячом.	1				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
63	Мост из положения лежа - учет. Наклон вперед сидя. Подвижные игры.	1				Повторение поворотов
64	Наклон вперед сидя - учет. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание.	1				Повторение поворотов
65	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Эстафеты с элементами акробатики.	1				Выпрыгивания из приседа
66	Прыжок боком через скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из приседа.	1				Выпрыгивания из приседа
67	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание - учет. Прыжок боком через скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из приседа.	1				Повторение поворотов
68	Разучивание акробатической комбинации. Занятие на тренажерах	1				Повторение поворотов
69	Закрепление акробатической комбинации.	1				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
70	Совершенствование акробатической комбинации (слитность исполнения).	1				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
71	Акробатическая комбинация - учет.	1				Приседание на одной ноге
72	Эстафеты с элементами акробатики.	1				Приседание на одной ноге
73	Игры и упражнения с обручами. Занятие на тренажерах.	1				упражнения для развития гибкости, силы
	Игры. Практический материал.	7ч				
74	Перестроение из 1 в 2 шеренги. Подвижные игры.	1				Прыжки со скакалкой
75	Эстафеты с предметами. Подвижные игры.	1				Упражнения на гибкость
76	Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.	1				

77	Разучивание игры « Удочка», « Салки».	1				
78	Разучивание игры: « Говорящий мяч», « Карлики-Великаны».	1				
79	Разучивание игры « запомни порядок», «Что изменилось»	1				
80	Подвижные игры с бегом и прыжками: « У медведя во бору», «Невод».	1				
	Лёгкая атлетика. Теоретический материал.	1ч				
81	Техника безопасностина уроках во время бега, прыжков, метания. Эстафеты с предметами.	1				Подтягивание в висе
	Лёгкая атлетика. Практический материал.	16ч				
82	Дыхание при ходьбе, беге. Прохождение полосы препятствий.	1				Подтягивание в висе
83	Медленный бег до 3 мин. Подвижные игры с мячом.	1				Выпрыгивания из приседа
84	Метание мяча в цель. Подвижные игры с прыжками.	1				Выпрыгивания из приседа
85	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги. Метание мяча в цель.	1				Повторение поворотов
86	Метание мяча в цель - учет. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги.	1				Повторение поворотов
87	Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги - учет.	1				Повторение поворотов
88	Перестроение в 1-2 шеренги. Бег 1000м (без учета времени).	1				Прыжки со скакалкой
89	Понятие «высокий старт».Бег с ускорением до 40м.	1				Прыжки со скакалкой
90	Бег с высокого старта до 40м. Эстафеты с предметами.	1				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
91	Бег 30м с высокого старта - учет. Челночный бег 3*10м.	1				Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
92	Челночный бег 3*10м - учет. Прыжки со скакалкой.	1				Подтягивание в висе
93	Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа - учет.	1				Подтягивание в висе

94	Прыжок в длину с места - учет. Эстафеты с предметами.	1				Выпрыгивания из приседа
95	Прыжок в длину с места - учет. Эстафеты с предметами.	1				Повторение поворотов
96	Эстафеты с преодолением препятствий.	1				
97	Эстафеты с преодолением препятствий.	1				
	Игры. Практический материал.	5ч				
98	Передвижение противходом, змейкой, по диагонали. Подвижные игры с мячом.	1				
99	Повторение игры « Пустое место», « Говорящий мяч».	1				
100	Повторение игры « Совушка»	1				
101	Повторение игры « Удочка», « Салки».	1				
102	Разучивание игры « Шишки, желуди, орехи».	1				