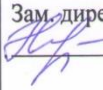
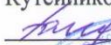


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

«Согласовано» Протокол заседания педагогического совета № 1 от 30 августа 2022 года	«Согласовано» Зам. директора по УВР  /И. Н. Халаимова	«Утверждаю» Директор МБОУ Кутейниковская ООШ  В.В. Фандо Приказ от 31.08.2022 г. № 46
--	--	---



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(адаптированная)**  
**индивидуальных занятий на дому**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

с обучающейся 3 класса  
на 2022-2023 учебный год

Учитель: Видюков Артем Сергеевич

с. Кутейниково  
2022 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре в 3 классе разработана в соответствии с Требованиями к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – ПрАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1). Адаптированная рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания на основе следующих основных федеральных, региональных и муниципальных нормативно-правовых документов:

### **Законы:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп. в ред. от 02.07.2021 № 351-ФЗ);
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями от 6 ноя. 2020 № 388-ЗС).

### **Постановления:**

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

### **Приказы:**

- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 г. № 115 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования ”;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего

общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность" (Зарегистрирован 14.09.2020 № 59808) с изменениями и дополнениями;

- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Минобрнауки России от 28.05.2014 № 594 «Об утверждении Порядка разработки примерных основных образовательных программ, проведения их экспертизы и ведения реестра примерных основных образовательных программ» (в ред. приказов Минобрнауки России от 07.10.2014 № 1307, от 09.04.2015 № 387);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

#### **Письма:**

- письмо от 15.11.2013 № НТ-1139/08 «Об организации получения образования в семейной форме»;

- письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 № 13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 30 мая 2012 г. N МД-583/19 "О методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья";

- письмо Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;

- письмо Минобрнауки России от 18.03.2016 № НТ-393/08 «Об обеспечении учебными изданиями (учебниками и учебными пособиями);

- письмо Министерства общего и профессионального образования Ростовской области 20 мая 2022 №: 24/3.1-8923;

- письмо Минпросвещения, Рособрадзора от 06.08.2021 № СК-228/03, 01-169/08-01;

- письмо Министерства образования и науки РФ от 6 декабря 2017 г. N 08-2595 «О направлении информации»;

- письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования от 20 декабря 2018 г. N 03-510 «О направлении информации».

#### **Программы:**

- Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20);

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Кутейниковской основной общеобразовательной школы (Постановление Администрации Чертковского района Ростовской области от 14.09.2015 г. № 740);

- Учебный план образовательного учреждения.

**Программа ориентирована на использование следующих учебных и учебно-методических пособий:**

Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2018.

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

Основные **задачи** изучения предмета:

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

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

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

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура», является обязательным для изучения и преподаётся в начальной школе с 1 по 4 класс включительно.

На изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа (2 часа на изучение материала и 1 час для самостоятельного закрепления материала в неделю). Календарно-тематическое планирование рассчитано на 101 час (34 учебные недели).

Календарный учебный график МБОУ Кутейниковской ООШ на 2022-2023 учебный год предусматривает 34 учебные недели в 3 классе. В соответствии с ФГОС НОО и учебным планом школы на 2022-2023 уч. год для начального общего образования на учебный предмет физическая культура в 3 классе по индивидуальной программе отводится 3 часа в неделю, т.е. 102 часа в год (2 часа на изучение материала и 1 час для самостоятельного закрепления материала в неделю).

Данная рабочая программа является гибкой и позволяет вносить изменения в ходе реализации в соответствии со сложившейся ситуацией:

- дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками, календарным учебным графиком;
- прохождение курсов повышения квалификации (на основании приказа РОО);
- отмена учебных занятий по погодным условиям (на основании приказа РОО);
- по болезни учителя.

На дополнительные дни отдыха в 3 классе выпадает урок 23.02.2023 г., таким образом, программа рассчитана на 101 урок.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Основы знаний о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика» и «Подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

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

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;  
коррекционная направленность обучения;  
оптимистическая перспектива;  
комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в календарно-тематическом планировании.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

## **Основы знаний о физической культуре**

История развития физической культуры в России. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины внешнего отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п.

### **Гимнастика**

Теоретические сведения: понятие о правильной осанке, равновесии.

- *построения и перестроения*: (построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя; выполнение команд: «Равняйся!»),

«Смирно», «Вольно!»), «На месте шагом марш!»), «Класс стой, стройся!»); перестроение из шеренги в круг, держась за руки и из колонны по одному двигаясь за учителем; расчет по порядку. Ходьба в колонне с левой ноги. Бег в колонне по прямой и со сменой направлений.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, руки назад, руки перед грудью, за спину. Круговые движения одной и двумя руками. Сгибание и разгибание рук из положений руки вперед, в стороны. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. наклоны туловища до касания руками пола, наклоны влево, вправо. приседания на двух ногах, стоя на первой рейке гимнастической стенке, поочередное перехватывание реек руками.

- упражнения на дыхание: согласование дыхания с различными движениями: вдох- при поднимании рук, отведения их в стороны, выпрямление туловища, разгибании ног; выдох при опускании головы вниз.

- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: разведение и сведение пальцев. Круговые движения кистями. Противопоставление первого пальца остальным.

- упражнения на расслабление мышц: помахивание кистью. Смена напряженного вытягивания вверх туловища и рук полным расслаблением и опусканием в полуприсяде.

- упражнения для формирования правильной осанки: самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Различные движения головой,



руками, туловищем, с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки. Удерживание на голове небольшого груза с сохранением правильной осанки.

-упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп: сидя на гимнастической скамейке напряженное сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком. Прокатывание стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим броском его в обруч и передаче соседу. Ходьба по ребристой доске, ходьба по канату, гимнастической палке.

- упражнение для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника): лежа на спине, на животе, поднимание ноги с отягощением; медленное поднимание и опускание обеих ног. Переход из положения, лежа в положение сидя. Подтягивание со скольжением по наклонной гимнастической скамейке, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами:

-с гимнастическими палками: удерживание гимнастической палки различными способами при ходьбе. Поворачивание палки из горизонтального положения в вертикальное. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками. Выполнение упражнений из исходного положения- гимнастическая палка внизу.

-с флажками: выполнение общеразвивающих упражнений с флажками в руках на месте (по показу). Движение руками с флажками при ходьбе.

- с малыми обручами: выполнение упражнений из исходного положения- обруч перед собой, над головой. Приседание с обручем в руках. Вращение обруча на правой руке.

-с малыми мячами: сгибание, разгибание, вращение кисти и всей руки с удержанием мяча в руке. Подбрасывание мяча вверх перед собой и ловля его двумя руками. Прокатывание мяча между ориентирами, по ориентирам. Удары мяча об пол, ловля мяча руками.

- с большими мячами: прием различных исходных положений, удерживая мяч в руках. Катания мяча в парах, сидя по кругу, стоя на коленях. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, после хлопка. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча об пол, ловля двумя руками.

Лазание и перелазание: лазание по наклонной гимнастической скамейке одноименным и разноименным способом. То же по гимнастической стенке. Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Подлезание по препятствию. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом. Ходьба по скамейке на носках с различными движениями рук. Ходьба по наклонной скамейке. Ходьба по скамейке приставными шагами. Ходьба по линии.

Переноска грузов и передача предметов: передача большого мяча в колонне по одному сбоку, назад, вперед. Коллективная переноска гимнастических скамеек. Переноска 2 набивных мячей- переноска 8-1- гимнастических палок.

Упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений: построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру. Движение в колонне с изменением направлений по ориентирам. Прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения.

### **Легкая атлетика**

Теоретические сведения: Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

- Ходьба: ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью. Ходьба с изменением направления по команде учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.

Бег: бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м; медленный бег до 2 мин, чередование бега и ходьбы).

Прыжки: прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину.

Метание: метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

### **Подвижные игры**

«Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка», «Кто быстрее?»,

«Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», «Веселый обруч», «Пробеги сквозь обруч», «Хоп-стоп», «Меткий удар», «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Через ручеек», «Кто дальше прыгнет», «Цапля», «Переправа», «Охотники и утки», «Попади в обруч».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих базовых учебных действий:

**Личностными** результатами изучения предмета «Физическая культура» является формирование следующих умений:

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

**Предметными** результатами изучения курса является формирование следующих умений:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;

- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

### **Минимальный уровень:**

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке; корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лежа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

представления о спортивных традициях своего народа и других народов; понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;

знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий; представления о бережном обращении с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Достаточный уровень:**

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

умение подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств, в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание форм, средств и методов физического совершенствования;

умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

осуществление их объективного судейства; знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил, техники выполнения двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, отводимых на освоение каждого раздела и темы			Электронные учебно-методические материалы
		Всего	Контрольные	Практические	
1	<b>Основы знаний</b>	6	1	5	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>
2	<b>Гимнастика</b>	36	2	34	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>
3	<b>Лёгкая атлетика</b>	39	11	35	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>
4	<b>Подвижные игры</b>	20	0	20	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ в разделе	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов для изучения материала	Кол-во часов для самостоятельного закрепления материала	Форма контроля
1	1.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Возникновение физической культуры	01.09		1		Устный опрос
2	2.1	Повороты на месте под счет. Выполнение различных команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Расчет по порядку	06.09		1		Практическая работа
3	2.2	Повороты на месте				1	
4	3.1	Тестирование по лёгкой атлетике	08.09		1		Тестирование
5	3.2	Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами	13.09		1		Практическая работа
6	3.3	Ходьба в различном темпе, с выполнением упражнений для рук				1	
7	3.4	Техника высокого старта	15.09		1		Практическая работа
8	3.5	Техника высокого старта	20.09		1		Практическая работа
9	3.6	Медленный бег до 2 мин				1	
10	3.7	Техника высокого старта - зачёт	22.09		1		Зачёт
11	3.8	Бег с высоким подниманием бедра и захлестывания голени	27.09		1		Практическая работа
12	3.9	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени				1	
13	3.10	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени - зачет	29.09		1		Зачёт
14	3.11	Бег с выносом прямых ног вперед	04.10		1		Практическая работа
15	3.12	Бег с выносом прямых ног вперед				1	
16	3.13	Бег с выносом прямых ног вперед - зачёт	06.10		1		Зачёт
17	3.14	Элементы прыжка в высоту с прямого разбега	11.10		1		Практическая работа

18	3.15	Элементы прыжка в высоту с прямого разбега				1	
19	3.16	Элементы прыжка в высоту с прямого разбега - зачёт	13.10		1		Зачёт
20	3.17	Метание малого мяча на дальность с места	18.10		1		Практическая работа
21	3.18	Метание малого мяча на дальность с места				1	
22	3.19	Метание малого мяча на точность с места	20.10		1		Практическая работа
23	3.20	Метание теннисного мяча на дальность	25.10		1		Практическая работа
24	3.21	Метание теннисного мяча на дальность				1	
25	3.22	Метание малого мяча с места - зачёт	27.10		1		Зачёт
26	3.23	Контрольное тестирование по легкой атлетике	01.11		1		Тестирование
27	3.24	Интервальный бег				1	
28	1.2	Режим дня	10.11		1		Устный опрос
29	1.3	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Беседа: понятие о скорости, ритме, темпе	15.11		1		Устный опрос
30	2.3	ОРУ с гимнастической палкой				1	
31	2.4	Основные построения и команды. Повороты на месте	17.11		1		Практическая работа
32	2.5	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	22.11		1		Практическая работа
33	2.6	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы				1	
34	2.7	Комплексы упражнений на дыхание, расслабление мышц	24.11		1		Практическая работа
35	2.8	Комплексы упражнений для укрепления мышц кистей рук и пальцев	29.11		1		Практическая работа
36	2.9	Комплексы упражнений для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп				1	
37	2.10	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	01.12		1		Практическая работа
38	2.11	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	06.12		1		Практическая работа
39	2.12	Комплекс упражнений для укрепления мышц туловища				1	
40	2.13	Комплекс упражнений с гимнастическими обручами	08.12		1		Практическая работа
41	2.14	Комплекс упражнений с гимнастическими обручами	13.12		1		Практическая работа
42	2.15	Упражнения для укрепления мышц спины				1	
43	2.16	Комплекс упражнений с набивными мячами	15.12		1		Практическая работа
44	2.17	Лазанье по гимнастической стенке	20.12		1		Практическая



		вверх и вниз					работа
45	2.18	Упражнения укрепления мышц ног				1	
46	2.19	Лазанье по наклонной гимнастической скамье	22.12		1		Практическая работа
47	2.20	Повороты направо, налево без зрительного контроля	27.12		1		Практическая работа
48	2.21	Повороты направо, налево без зрительного контроля				1	
49	2.22	Повороты направо, налево без зрительного контроля - зачёт	12.01		1		Зачёт
50	2.23	Ходьба по гимнастической скамье	17.01		1		Практическая работа
51	2.24	Ходьба по различным ориентирам				1	
52	2.25	Прыжок в высоту до определённого ориентира	19.01		1		Практическая работа
53	2.26	Прыжок в глубину в обозначенное место	24.01		1		Практическая работа
54	2.27	ОРУ с гимнастическим мячом				1	
55	2.28	Лазанье с опорой на стопы и кисти рук	26.01		1		Практическая работа
56	2.29	Лазанье с опорой на стопы и кисти рук	31.01		1		Практическая работа
57	2.30	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см				1	
58	2.31	Перелезание через препятствие высотой 30 см	02.02		1		Практическая работа
59	2.32	Перелезание через препятствие высотой 30 см	07.02		1		Практическая работа
60	2.33	ОРУ с гимнастической палкой				1	
61	2.34	Вис на канате с помощью рук и ног на узле	09.02		1		Практическая работа
62	2.35	Контрольное тестирование по гимнастике	14.02		1		Тестирование
63	2.36	Комплекс ОРУ для мышц рук				1	
64	1.4	Основы здорового образа жизни	16.02		1		Устный опрос
65	1.5	Инструктаж по безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми	21.02		1		Устный опрос
66	4.1	«Найди предмет», «Белые медведи»				1	
67	4.2	«Вызов номеров», «Шишки, желуди, орехи»	28.02		1		Практическая работа
68	4.3	«Невод», «Заяц без дома»	02.03		1		Практическая работа
69	4.4	«Невод», «Заяц без дома»				1	
70	4.5	«Пустое место», «Космонавты»	07.03		1		Практическая работа
71	4.6	«Мышеловка», «Кто быстрее?»	09.03		1		Практическая работа
72	4.7	«Мышеловка», «Кто быстрее?»				1	
73	4.8	«Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голосок»	14.03		1		Практическая работа

74	4.9	«Что изменилось», «Посадка картофеля»	16.03		1		Практическая работа
75	4.10	«Что изменилось», «Посадка картофеля»				1	
76	4.11	«Прокати быстрее мяч», «Веселый обруч»	21.03		1		Практическая работа
77	4.12	«Пробеги сквозь обруч», «Хоп-стоп»	23.03		1		Практическая работа
78	4.13	«Пробеги сквозь обруч», «Хоп-стоп»				1	
79	4.14	«Меткий удар», «Хитрая лиса»	04.04		1		Практическая работа
80	4.15	«Бездомный заяц», «Через ручеек»	06.04		1		Практическая работа
81	4.16	«Бездомный заяц», «Через ручеек»				1	
82	4.17	«Кто дальше прыгнет», «Цапля»	11.04		1		Практическая работа
83	4.18	«Переправа», «Охотники и утки», «Попади в обруч»	13.04		1		Практическая работа
84	4.19	«Переправа», «Охотники и утки», «Попади в обруч»				1	
85	4.20	«Найди предмет», «Точный прыжок»	18.04		1		Практическая работа
86	1.6	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	20.04		1		Устный опрос
87	3.25	Интервальный бег				1	
88	3.26	Тестирование по лёгкой атлетике	25.04		1		Тестирование
89	3.27	Бег на скорость - 30 метров	27.04		1		Практическая работа
90	3.28	Бег на скорость - 30 метров				1	
91	3.29	Бег в чередовании с ходьбой -100 метров	02.05		1		Практическая работа
92	3.30	Прыжок в длину с разбега	04.05		1		Практическая работа
93	3.31	Прыжок в длину с разбега				1	
94	3.32	Техника прыжка в длину с разбега – зачёт	11.05		1		Зачёт
95	3.33	Техника бега на короткие дистанции	16.05		1		Практическая работа
96	3.34	Техника бега на короткие дистанции				1	
97	3.35	Техника бега на короткие дистанции - зачёт	18.05		1		Зачёт
98	3.36	Бег в чередовании с ходьбой -100 м	23.05		1		Практическая работа
99	3.37	Бег в чередовании с ходьбой -100 м				1	
100	3.38	Тестирование по лёгкой атлетике	25.05		1		Тестирование
101	3.39	Интервальный бег				1	

