Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на Педагогическом  Совете  Протокол № 9  от «27»мая 2019г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_Жужжина Г.А.  от «27» мая 2019г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ ООШ №3  \_\_\_\_\_\_Тульская О.В.  Приказ № 111  от «27» мая 2019г |

Адаптированная рабочая программа

по физической культуре

для обучающихся 1 класса

(с умственной отсталостью)

Учитель физической культуры

Морозова Ольга Александровна

Советск

2019г.

**1. Возможные результаты**

В результате освоения физической культуры учащийся начальной школы должен

Знать / понимать;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические , гимнастические , легкоатлетические упражнения(комбинации), индивидуальные технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведение туристических походов;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- включение занятий физической культуры и спортом в активный отдых и досуг.

**2. Содержание учебного предмета.**

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся овладевают доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темп , ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнений физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда- правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания.

Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональное и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм, у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

**3. Тематическое планирование на 1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во часов, отводимых для темы |
|
| 1 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «гуси - лебеди» | 1 |
| 2 | Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «гуси - лебеди» | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «пятнашки» | 1 |
| 4 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «соловушка» | 1 |
| 5 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |
| 6 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи - Вороны» | 1 |
| 7 | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «Выбивало» | 1 |
| 8 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «Два Мороза» | 1 |
| 9 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подтягивание на перекладине. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 10 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подтягивание на перекладине. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «Прыгающие воробушки» | 1 |
| 11 | Строевые упражнения. Бег 30м. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 |
| 12 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «Гуси - Лебеди» | 1 |
| 13 | Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Челночный бег. ОРУ. | 1 |
| 14 | Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «Повар и котята» | 1 |
| 15 | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Гонка мячей» | 1 |
| 16 | Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Гонка мячей» | 1 |
| 17 | Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Челночный бег. ОРУ. | 1 |
| 18 | Строевые упражнения. ОРУ. | 1 |
| 19 | Строевые упражнения. ОРУ. | 1 |
| 20 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «попади в обруч». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 21 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «передал -садись». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 22 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «передал -садись». Развитие координационных способностей. | 1 |
| 23 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «передал -садись». Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 24 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «кто ловчее?».метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели Развитие координационных способностей. | 1 |
| 25 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «совушка». Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 26 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 27 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 28 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 29 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 30 | Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты.Развитие координационных способностей. | 1 |
| 31 | Инструктаж по ТБ. размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.Развитие координационных способностей. Название гимнас | 1 |
| 32 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 33 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 34 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 35 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 36 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 37 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 38 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 39 | Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 40 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 41 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 42 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 43 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 44 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 45 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 46 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 47 | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. | 1 |
| 48 | ОРУ . лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Игра «иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |
| 49 | ОРУ . лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Игра «иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |
| 50 | ОРУ . лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Игра «иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |
| 51 | ОРУ . лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Игра «иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 |
| 52 | Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 53 | Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 54 | Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 55 | Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 56 | Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 57 | Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 58 | Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 59 | Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей | 1 |
| 60 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 61 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 62 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 63 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 64 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 65 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 66 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 67 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 68 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 69 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 70 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 71 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 72 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 73 | «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 74 | Инструктаж по ТБ. разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 75 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 76 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 77 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 78 | Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 79 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 80 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 81 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 82 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 83 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 84 | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 |
| 85 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2\*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 86 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2\*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 87 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2\*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 88 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2\*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 89 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2\*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 90 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 91 | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100/50). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 92 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 93 | Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100/50). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 94 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 95 | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 96 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 97 | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 98 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 99 | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 100 | Бег по пересеченной местности | 1 |
| 101 | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Эстафеты выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |
| 102 | Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Эстафеты выносливости. Игра «Пятнашки». | 1 |