

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Иркутского районного муниципального образования

«Кыцигировская начальная школа – детский сад»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОРуководитель МО ↵МОУ ИРМО "Кыцигировская НШДС"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Б.ПарасунькоПротокол № 1 от «30» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНОИ.о.директора МОУ ИРМО "Кыцигировская НШДС"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.А.АнтончикПриказ № 53-01/23 от «01» 09 2023 г. |

 Рабочая программа

по предмету Адаптированная физическая культура

для обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

(АООП, вариант 1)

Уровень образования: начальное общее образование

Класс: 1-4 Составил: учитель начальных классов

 Парасунько Ольга Борисовна

 Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения АООП

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по физической культура в 1-4 классе составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида.

|  |  |
| --- | --- |
|  Урок физической культуры проводится три раза в неделю. В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуется физические качества, но и активно развивается мышление и сознание, творческие способности и самостоятельность. Целью физического воспитания в начальной школе является содействие всестороннему развитию, направленному на формирование физической культуры личности школьника. Система физического воспитания объединяет все формы занятий физическими упражнениями и должна способствовать социализации ученика в обществе. Учитывая особенности в работе с данной категорией детей: это разнородность по возрасту, психическим, двигательным и физическим данным физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием.  В основе обучения физическими упражнениями 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. Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся ориентируется на ***решение следующих образовательных задач***: - коррекция и компенсация нарушений физического развития; - совершенствование жизненно – важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании; -обучение физическим упражнениям из гимнастики, легкой атлетики и лыжных гонок, подвижным и спортивным играм; - развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; - формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; -развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми; -обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. Урок физической культуры - основная форма физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных.***Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:***- продолжительность подготовительной части урока небольшая (5-6 минут) и может включать в себя как ранее разученные «тематические комплексы упражнений (например, на гибкость, коррекцию, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;- в основной части урока необходимо выделить образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объёма учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 минут до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент – представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента необходимо включить обязательную разминку, которая по своему характеру должна соотносится с поставленными педагогическими задачами;- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части. Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей развития психических свойств и качеств. Уроки физического воспитания направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движения детей и, по возможности, проводятся в сентябре – октябре, мае на свежем воздухе. На уроках используются нетрадиционные формы изучения программного материала, различные подвижные и ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям. Программа состоит из трёх разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Содержание первого раздела «Знания о физической культуре», предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями, Знания теоретического характера сообщаются в процессе урока, во время кратких бесед, в вынужденных паузах (отдых после забега, после знакомства с новым материалом). Время на беседу от 2 до 5 минут. Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.  Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Данный раздел включает в себя следующие подразделы: «Лёгкая атлетика», «Гимнастика с основами акробатики», «Кроссовая подготовка», «Подвижные игры», «Подвижные игры с элементами баскетбола, пионербола и футбола».  В целях контроля в 4 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся в беге, прыжках и метании мяча. В 1 четверти проводятся уроки легкой атлетики и уроки подвижных игр с элементами игры баскетбол. На уроках легкой атлетике проводится обучение прыжкам в длину с разбега, с места; метание малого мяча на дальность, в цель; бег на 30 метров; 6 минутный бег. ОРУ проводится с использованием специальных беговых, прыжковых упражнений, скакалки. На уроках подвижных игр с элементами баскетбола проводится обучение технике передач, ловле, технике ведения с изменением направления, остановка прыжком. Во 2 четверти проводятся уроки гимнастики с основами акробатики. Проводится обучение лазанию по канату в два, в три приема; обучение технике акробатических упражнений: кувырок назад, кувырок вперёд, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Также используются ОРУ на гимнастических скамейках, со скакалками и у гимнастической стенки. В 3 четверти проводятся уроки подвижных игр. На уроках подвижных игр с элементами игры пионербол, баскетбол и футбол проводится обучение технике передачи мяча, приёму мяча. В 4 четверти проводятся уроки легкой атлетики, кроссовой подготовки, на которых продолжается обучение технике метания мяча, прыжков в длину с разбега, с места.  На каждом уроке проводится инструктаж по технике безопасности. Вводный инструктаж проводится в начале учебного года и на первом уроке каждой четверти.  При организации занятий строго соблюдаются правила безопасности занятий. Регулярно проводится опрос по знаниям техники безопасности при занятиях на уроке. Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от 1 к 4 классу.  Все учащиеся 4 класса делятся на три физкультурные группы: основная, подготовительная, специальная. К подготовительной медицинской группе относятся дети с небольшим отклонением в состоянии здоровья или физическом развитии. К специальной медицинской группе относятся дети со значительными отклонениями в состоянии здоровья или физическом развитии (определяется медицинскими работниками). Зачеты сдают все учащиеся с учетом состояния здоровья и физическим развитием. Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках и сдают посильные зачеты, не требующие большой выносливости. А учащиеся, освобожденные от практических занятий, или учащиеся специальной медицинской группы готовят небольшое сообщение по теме урока. Опрос учащихся проводится индивидуально Учащиеся специальной медицинской группы присутствует на уроке и помогают учителю в подготовке мелкого инвентаря. Оценивать достижения учащихся отнесённых к СМГ по следующим критериям:- за успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима- по полученным теоретическим знаниям- за регулярное посещение занятий по физической культуре- старательное выполнение заданий учителя- за овладение техническими приёмами- за овладение необходимыми знаниями в области физической культуры- за овладение достигнутыми ему навыками оздоровительной или корригирующей гимнастикиУчащиеся, временно освобождённые от нагрузки, на урок физической культуры допускаются лишь с разрешения медицинского работника. Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется уровнем выполнения учащимися учебных нормативов, прочностью освоения двигательных умений и навыков самостоятельно выполнять доступные физические упражнения. Учитель имеет право повысить ученику оценку – за отменное стремление ученика: хочет, а пока не может, не дано от природы. Особого внимания заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников необходимо ориентироваться на индивидуальный темп продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных нормативов. Учащихся нужно готовить к жизни, к работе, к учебе. В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны :Знать:- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;Уметь:- составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации;- проводить закаливающие процедуры;- знать элементарные правила соревнований;- вести наблюдения за ЧСС во время выполнения физических упражнений. |   |

Распределение учебного времени на различные виды

программного материала по 4 классам

|  |  |
| --- | --- |
| Класс | Виды упражнений |
|  гимнастика |  легкая атлетика | подвижные игры |  всего часов |
|  4 |  18 |  42 |  42 |  102 |

**Годовой план-график распределения сетки часов**

 **на разделы, четверти и номера уроков по программе физического воспитания**

**в 4 классе при трех урочных занятиях в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Раздел программы | *Часы* | 1 четверть | 2четверть | 3 четверть | 4 четверть |
| *Номера уроков* |
| 1-11 | 12-22 | 23-27 | 28-40 | 41-48- | 49-58 | 59-78 | 79-82 | 83-92 | 93-102 |
|  | Виды программного материала |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| I | Основы знаний о физической культуре | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| II | Способы физической деятельности | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| III | Физическое совершенствование: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Строевые приемы и перестроения | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* | *+* |
| 2 | Общеразвивающие упражнения, упражнения на осанку, коррекционные и корригирующие | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |  |  | 5 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Легкая атлетика | 21 | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 21 |  | 11 |  |  |  |  |  |  | 10 |  |
| 6 | Подвижные игры | 18 |  |  |  |  | 8 | 10 |  |  |  |  |
| 7 | Подвижные игры на основе (баскетбола, пионербола и футбола) | 24 |  |  |  |  |  |  | 20 | 4 |  |  |
|  | Итого: | 102 | 27 | 21 | 28 | 24 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Номер урока | Виды учебной деятельности | Кол-во Часов | Дата | Элементы содержания |
|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 |
|  | 1-5 | Ходьба и бег | 5 |  | Вводный инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  |
|  |
|   | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств |
|  |
|   | Инструктаж по ТБ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей |
|  | 6-8 | Прыжки | 3 |  | Инструктаж по ТБ. Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств |
|  | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | 9-11 | Метание | 3 |  | Инструктаж по ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовыхспособност. |
|  | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовыхспособност. |
|  | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |
| 2 |
|  | 12-22 | Бег по пересеченной местности | 11 |  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости |
|  | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости  |
|  |
|  | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
|  |
|  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
|  |
|  |  |  |  |  | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости |
|  |
|  | Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости |
|  | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» |
| 3 |
|  | 23-28 | Акробатика.Строевые упражнения. Упражнения в равновесии | 6 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.  |
|   | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |
|  |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |
|  |
|  | ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?» |
|  | 29-34 | Висы. | 6 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |
|  | ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |
|  | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |
|  |
|  | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |
|  |  |  |  |  | ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств |
|  | 35-40 | Опорный прыжок, лазание по канату | 6 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  |  |  |  |  | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  |
|  | ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств |
| 4 |
|  | 41-58 | Подвижные игры | 18 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |
|
|  | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей |
|
|  | ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств |
|  |
|  |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  | ОРУ. Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». Развитие скоростных качеств |
|  |
|  | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств |
|  |
|  | ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Развитие скоростных качеств |
|  |
| 5 |
|  | 59-82 | Подвижные игры на основе баскетбола | 24 |  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
|  |
|  | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
|  | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу».Развитие координационных способностей |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей |
|  | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей |
|  |  |  |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей |
|  |
|  | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  |
|  | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  |
|  |  |  |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей |
|  |
| 6 |
|  | 83-92 | Бег по пересеченной местности | 10 |  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости |
|  | Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости  |
|  |  |  |  |  | Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
|  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости |
|  |
|  | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости |
|  | Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости |
|  | Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы» |
| 7 |
|  | 93-96 | Ходьба и бег | 4 |  | Инструктаж по ТБ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений |
|  | Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений |
|  |
|  |  |  |  |  | Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей |
|  | 97-99 | Прыжки | 3 |  | Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств |
|  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств |
|  |  |  |  |   | Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей |
|  | 100-102 | Метание | 3 |   | Инструктаж по ТБ. Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |
|   | Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей |
|   | Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди».  |