

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Кочетовская средняя общеобразовательная школа имени В.А. Закруткина»
Ростовская область, Семикаракорский район,
ст. Кочетовская, ул. Студенческая , 31**

«Утверждаю»

**Директор МБОУ КСОШ
им.В.А. Закруткина**

Терешкова В.П.

Приказ №258 от 16.08.2021 г.

Адаптированная рабочая программа

по учебному предмету

«Физическая культура»

Уровня начального общего образования (НОО) в соответствии с ФГОС

в 3 классе

на 2021- 2022 учебный год

Количество часов за год:101

Учитель

Шмелева Светлана Григорьевна

ст. Кочетовская 2021 год

1. Почтительная записка.

Нормативные акты и учебно-методические документы, на основе которых разработана программа.

- Рабочая программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 г № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями);
- Рабочая программа разработана на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре и программы по физической культуре к учебникам для 2 класса (авт.-сост. В.И. Лях. М.: Просвещение, 2014г).
- Рабочая программа ориентирована на учебник:

Порядковый номер учебника в Федеральном перечне	Автор/Авторский коллектив	Название учебника	Класс	Издатель учебника	Нормативный документ
1.1.8.1.2.1.	В.И.Лях	«Физическая культура»	3	«Просвещение» 2017	Приказ Минобрнауки России от 26.01.2017 №15

- Основной образовательной программы школы;
- Учебного плана МБОУ КСОШ им. В.А. Закруткина на 2021-2022 учебный год.

2. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности по средствам формирования физической культуры личности школьника.

задачи:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса,

педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Место и роль учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Коррекционный компонент

Приоритетными направляющими коррекционной работы с детьми с ОВЗ в 2 классе являются:

- Помочь ребенку преодолеть социально-педагогические трудности, «перешагнуть» через возникший кризис.
- Коррекция отклонений, имеющих в развитии и поведении.
- Укреплять положительные нравственные начала личности ребенка.
- Адаптироваться в коллективе сверстников, включаться в социальные и внутри - коллективные отношения.
- Социальная реабилитация: восстановить отношения со средой.
- Привлечь ребенка к социально значимой и трудовой деятельности.

Обучение в целом носит коррекционный, воспитывающий характер. При отборе учебного материала учтена необходимость формирования личности, которая займет достойное место в обществе. Вся коррекционно-воспитательная работа в процессе обучения направлена на интеграцию детей в общество.

Направления работы, направленной на оказание комплексной помощи детям с ОВЗ:

— *коррекционно - развивающая работа* обеспечивает своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в психическом развитии детей с ОВЗ в условиях школы; способствует формированию универсальных учебных действий у обучающихся (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных);

— *консультативная работа* обеспечивает непрерывность специального сопровождения детей с ОВЗ и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся;

— *информационно - просветительская работа* направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей с родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

Характеристика содержания направлений:

Коррекционно-развивающая работа включает:

- выбор оптимальных для развития ребёнка с ОВЗ коррекционных программ/методик, методов и приёмов обучения в соответствии с его особыми образовательными потребностями;
- организацию и проведение специалистами индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, необходимых для преодоления нарушений развития и трудностей обучения;
- системное воздействие на учебно-познавательную деятельность ребёнка в динамике образовательного процесса, направленное на формирование универсальных учебных действий и коррекцию отклонений в развитии;
- коррекцию и развитие высших психических функций;
- развитие эмоционально-волевой и личностной сфер ребёнка и психокоррекцию его поведения;

- социальную защиту ребёнка в случаях неблагоприятных условий жизни при психотравмирующих обстоятельствах.

Консультативная работа включает:

- выработку совместных обоснованных рекомендаций по основным направлениям работы с обучающимся с ОВЗ, единых для всех участников образовательного процесса;
- консультирование специалистами педагогов по выбору индивидуально-ориентированных методов и приёмов работы с обучающимся с ОВЗ;
- консультативную помощь семье в вопросах выбора стратегии воспитания и приёмов коррекционного обучения ребёнка с ОВЗ.

Информационно - просветительская работа предусматривает:

- различные формы просветительской деятельности (лекции, беседы, информационные стенды, печатные материалы), направленные на разъяснение родителям (законным представителям), педагогическим работникам, — вопросов, связанных с особенностями образовательного процесса и сопровождения детей с ОВЗ;
- проведение тематических выступлений для педагогов и родителей по разъяснению индивидуально-типологических особенностей различных категорий детей с ОВЗ.

Коррекционная работа в рамках реализации адаптированной образовательной программы включает в себя:

- 1) коррекционную работу в рамках предметных занятий и внеурочных мероприятий;
- 2) логопедические занятия;

Приоритетными направляющими коррекционной работы с детьми с ОВЗ в 2 классе являются:

- охрана здоровья, физическое развитие ребенка;
- формирование и развитие коммуникативной и когнитивной функции речи;
- формирование и развитие продуктивных видов деятельности, социального поведения;
- расширение социальных контактов с целью формирования навыков социального поведения, знания о себе, о других людях, об окружающем микросоциуме;
- расширение знаний о природе и окружающем мире, основ безопасности жизнедеятельности;
- социализация.

Накопление чувственного опыта - является важным условием для формирования жизненного ресурса ребенка, освоения общественных отношений, обогащения мировосприятия, развития личностных качеств и, в целом, его социализации.

Обучение в целом носит коррекционный, воспитывающий характер. При отборе учебного материала учтена необходимость формирования личности, которая займет достойное место в обществе. Вся коррекционно-воспитательная работа в процессе обучения направлена на интеграцию детей в общество.

Требования к изучению предмета в 2 классе.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

3.Содержание и элементы минимума учебного предмета.

Информация о количестве учебных часов.

Согласно учебному плану МБОУ КСОШ им. В.А. Закруткина на 2021-2022учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа из расчета 1 час в неделю, в соответствии с учебным календарным план графиком работы МБОУ КСОШ им. В.А. Закруткина предусматривает 100 часов. Часть уроков выпадает на праздничные дни (3,10.05.2022г.). Темы, предусмотренные на данные даты, будут проведены за счет уплотнения учебного материала:

28.04.2022г. – урок № 91 Развитие скоростных способностей.

04.05.2022г.- урок № 92Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.

Тематический план

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	25
4	Легкая атлетика	45
Итого:		100 часа

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главных задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Содержание. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, пере лазания, поочередно махом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по

наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Формы организации занятий

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

Основные виды учебной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуящие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой;

повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 30 м с высокого старта, с	5,7	6,2	7,0	5,8	6,3	7,2
2. Челночный бег 3x10 м, с	9,1	9,8	10,4	9,6	10,4	11,0
3. Челночный бег 4x9 м, с	12,0	12,2	12,4	11,8	12,4	13,0
4. Бег 1500 м,	Без учета времени					
5. Многоскоки 8 прыжков, м	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
6. Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	4	3	1	4	3	1
7. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	4	2	1	-	-	-
8. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	13	8	6
9. Кросс 1,5 км	Без учета времени					
10. Прыжок в длину с места, см	150	130	120	150	135	120
11. Прыжки со скакалкой за 1 мин	50	40	30	80	35	20
12. Приседание за одну минуту	44	42	40	42	40	38
13. Пистолеты, с опорой на одной руке(на правой и левой ноге)	6	4	2	5	3	1

4.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1.	Инструктаж по ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Подвижная игра «Пустое место»	1	01.09	
2	Разновидности ходьбы. Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей.	1	02.09	
3	Ходьба с преодолением нескольких препятствий. Обычный бег. Подвижная игра «Белые медведи».	1	07.09	
4	Разновидности ходьбы. Бег с максимальной скоростью 30м. Подвижная игра. Челночный бег	1	08.09	
5	Бег с максимальной скоростью 30м. Подвижная игра «Команда быстроногих». Челночный бег	1	09.09	
6	Бег на результат 30м. ОРУ. Подвижная игра «Смена сторон».	1	14.09	
7	Развитие скоростных способностей. Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1	15.09	
8	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Гуси лебеди».	1	16.09	
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1	21.09	
10	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в длину с места. ОРУ. Игра «Лиса и куры».	1	22.09	
11	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	23.09	
12	ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований в беге и прыжках.	1	28.09	
13	Метание малого мяча с места на дальность. Правила соревнований в метании.	1	29.09	
14	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м)с расстояния (4-5 м.) Подвижная игра «Попади в мяч».	1	30.09	
15	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра	1	05.10	
16	Чередование ходьбы и бега (бег-70м, ходьба- 100м). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки на марше».	1	06.10	
17	Бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80м, ходьба-100м). Преодоление малых препятствий.	1	07.10	
18	Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег-80м, ходьба- 90м). Подвижная игра	1	11.10	
19	Развитие выносливости. Подвижная игра «Волк во рву». ОРУ.	1	12.10	
20	Чередование ходьбы и бега (бег-60м, ходьба- 90м).Равномерный бег (7мин). Игра «Два мороза».	1	13.10	
21	Равномерный бег (8мин). Чередование ходьбы и бега (бег-90м, ходьба- 90м). Подвижная игра	1	19.10	
22	Бег (8мин). Преодоление препятствий. Подвижные игры «Перебежка с выручкой».	1	20.10	

23	Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	1	21.10	
24	Равномерный бег (9мин). Чередование ходьбы и бега (бег-100м, ходьба- 70м). Игра «Гуси-лебеди».	1	26.10	
25	Кросс 1км. Выявление работающих групп мышц.	1	27.10	
26	На первый-второй рассчитайся!», Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Инструктаж по ТБ	1	09.11	
27	Стойка на лопатках, согнув ноги. Мост из положения лежа на спине.	1	10.11	
28	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Что изменилось?». ОРУ.	1	11.11	
29	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	1	16.11	
30	Стойка на лопатках, согнув ноги. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей.	1	17.11	
31	ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Подвижная игра «Западня».	1	18.11	
32	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов.	1	23.11	
33	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	1	24.11	
34	Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1	25.11	
35	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа.	1	30.11	
36	Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Космонавты».	1	01.12	
37	Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами.	1	02.12	
38	Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	07.12	
39	Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	08.12	
40	Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1	09.12	
41	Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».	1	14.12	
42	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	15.12	
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Посадка картофеля».	1	16.12	
44	Развитие координационных способностей Ходьба приставными шагами по бревну. Игра	1	21.12	

45	Ходьба приставными шагами по бревну. Игра «Не ошибись».	1	22.12	
46	Развитие координационных способностей. Ходьба приставными шагами по бревну. Игра	1	23.12	
47	Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	28.12	
48	Стойка на двух ногах и на одной ноге на бревне Лазание по гимнастической скамейке с одновременным перехватом	1	29.12	
49	ОРУ в движении. Стойка на двух ногах и на одной ноге на бревне. Перелазание через коня, бревно.	1	30.12	
50	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Заяц без логова». Эстафеты.	1	11.01	
51	Развитие скоростно-силовых способностей Эстафеты с мячами.	1	12.01	
52	Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	1	13.01	
53	ОРУ. Игры «Наступление», «Метко в цель», Эстафеты с мячами.	1	18.01	
54	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	19.01	
55	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит»	1	20.01	
56	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	25.01	
57	ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номеров», Эстафеты.	1	26.01	
58	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	27.01	
59	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», Эстафеты.	1	01.02	
60	Развитие скоростно-силовых способностей. Игры «Птица в клетке»,	1	02.02	
61	ОРУ в движении. Игры «Пусто место», «К своим флажкам», Эстафеты.	1	03.02	
62	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	08.02	
63	ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас», Эстафеты.	1	09.02	
64	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	10.02	
65	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель.	1	15.02	
66	Развитие координационных способностей. Игра «Передал садись».	1	16.02	
67	Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра «Мяч среднему».	1	17.02	
68	Броски в цель (щит). Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча правой (левой) рукой шагом и бегом.	1	22.02	
69	Ведение мяча шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	1	24.02	

	Игра «Гонка мячей по кругу».			
70	Ловля и передачи мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча шагом и бегом. Бросок двумя руками	1	01.03	
71	Ведение мяча с изменением направления. Игра в мини – баскетбол.	1	02.03	
72	Ловля и передачи мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди.	1	03.03	
73	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передачи мяча на месте в круге Бросок мяча двумя	1	09.03	
74	Ловля и передачи мяча в движении. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол	1	10.03	
75	Бросок двумя руками от груди. Ведение мяча с изменением направления. Игра	1	15.03	
76	Развитие координационных способностей Эстафеты. Игра в мини-баскетбол	1	16.03	
77	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу».	1	17.03	
78	Игра в мини-волейбол. Развитие координационных способностей.	1	22.03	
79	Чередование ходьбы, бега (бег -70м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. Игра .Инструктаж по ТБ	1	23.03	
80	Бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег -80м, ходьба – 90м). Игра «Волк во рву».	1	24.03	
81	Развитие выносливости Преодоление препятствий.	1	05.04	
82	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег -80м, ходьба – 90м). Игра по выбору	1	06.04	
83	Бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега(бег -80м, ходьба – 90м). Игра «Перебежка с выручкой».	1	07.04	
84	Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	1	12.04	
85	Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы, бега (бег -100м, ходьба – 70м). Игра	1	13.04	
86	Развитие выносливости. Чередование ходьбы, бега	1	14.04	
87	Кросс (1 км). Игра «Гуси – лебеди».	1	19.04	
88	Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1	20.04	
89	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью.	1	21.04	
90	Развитие скоростных способностей.	1	26.04	
91	Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1	27.04	
92	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди».	1	28.04	
93	Прыжок в длину с места и с разбега 3-5 шагов. Игра «Прыгающие воробушки»	1	04.05	

94	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2X2) с расстояния 4-5 метров.	1	05.05	
95	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	11.05	
96	Метание малого мяча с места и разбега на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 метров. Игра «Зайцы в огороде».	1	12.05	
97	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1	17.05	
98	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	18.05	
99	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег -80м, ходьба – 90м). Игра «Волк во рву».	1	19.05	
100	Бег 7 мин. Чередование ходьбы, бега(бег -80м, ходьба – 90м). Игра	1	24.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МБОУ КСОШ им. В.А. Закруткина
от «15» августа 2021 г. №1
_____/Куимова М.Г./
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Раздорова Е.В /
Ф.И.О.

«15» августа 2021 г.