

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
«Школа-интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
с.Малый Толкай»



«Утверждаю»:
к использованию в образовательном процессе
директор школы-интерната:

Самойлова Т.И.
Приказ № 41 от «29» 08 2019 г.

«Рассмотрено»:
на заседании МО
Протокол № 1
от «27» 08 2019 г.
Шмел

«Согласовано»
зам. директора по УВР
Л.В. Станина
от «28» 08 2019 г.

«Принято»:
решением педагогического
совета ГБОУ с. Малый Толкай
Протокол № 1 от
«28» 08 2019 г.

**Рабочая программа
по предмету:
«Физическая культура»**

Программу составила: учитель
Самко Полина Сергеевна
Класс: 4

В основу разработки рабочей программы по предмету «Физическая культура» положены Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В. 2014 года издания.

с. Малый Толкай
2019-2020 учебный год

1.Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана на основе:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Приказа от 30 августа 2013г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
3. Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 года №1599. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
4. Учебного плана ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай на 2019-2020 учебный год.
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1-4 классов (допущено Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В.Воронковой, Москва, «Просвещение», 2014г.
6. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) 4 класса.

Сроки реализации программы по предмету «Физическая культура» - 2019-2020 учебный год.

Структурно и содержательно программа для 4 класса составлена с опорой на ранее полученные знания, умения и навыки обучающихся, полученные в 3 классе. Рассчитана на 106 часов в год, по 3 часа в неделю.

Цели программы: сообщение знаний по физической культуре, формирование двигательных навыков и умений, коррекция недостатков физического развития и моторики обучающихся, нравственное воспитание.

Задачи программы:

- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат учащихся;

- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, способствует социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются

упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.
- Методы стимулирования интереса к учёбе.

-Методы поощрения и порицания.

-Методы контроля и самоконтроля.

-Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала;

- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;

- выработка практических умений;

- обобщение и систематизация знаний и умений;

- контроль и коррекция знаний и умений;

- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);

-комбинированный урок;

- тренировочный;

- игровой;

-нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Место предмета в учебном плане.

На реализацию программы по физкультуре в учебном плане предусмотрено 106 часов (3 ч в неделю):

1 четверть – 24 ч

2 четверть – 24 ч

3 четверть – 32 ч

4 четверть – 26 ч

Содержание программного материала

Общие сведения: Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной команд. Понятия физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Построения и перестроения:(сдача рапорта; повороты кругом на месте; расчет на первый- второй; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево, из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием. Ходьба « Змейкой».

Упражнения без предметов:

- основные положения и движения рук, ног, голова, туловище: ассиметричные движения рук. Наклоны туловища вправо, влево, в сочетании с движениями рук.
- упражнения на дыхание: тренировка дыхания в различных исходных положениях: сидя, стоя, лежа с различными положениями рук, ног. Правильное дыхание(грудное, диафрагмальное, смешанное). Дыхание по подражанию, по заданию учителя.
- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев: сжатие кистями рук эспандера. Круговые движения кистями со сжиманием и разжиманием пальцев. Сгибание и разгибание рук от скамейки.
- упражнения для расслабления мышц: чередование усиленного сжатия мышц ног, рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.
- упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предмет, поворотами. Выполнение упражнений, укрепляющих мышцы туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника.
- упражнения для укрепления мышц туловища: наклоны вперед, назад, влево, вправо, с движением рук. Выпады влево, вправо, вперед, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Упражнения с предметами:

- с гимнастическими палками: наклон вперед, в стороны, с гимнастической палкой за головой. Подбрасывание и ловля гимнастической палки одной рукой. Перешагивание через гимнастическую палку вперед. Выполнение упражнений из исходного положения палка перед грудью.
- с обручем: движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову, с чередованием вдоха и выдоха. Наклоны вперед, назад, влево, вправо. Приседания с различными движениями обруча. Прыжки внутри обруча и переступания влево, вправо, вперед, назад.

- с большими мячами: перекидывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

Легкая атлетика

Теория: развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба: ходьба с различными положениями и движениями рук. в полу приседе, ходьба выпадами. Ходьба с перекатом с пятки на носок.

Бег: (медленный бег до 3 минут, понятие низкий старт; бег на скорость до 40 м. быстрый бег на месте до 10 с; специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег (3* 10 м; бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м;

Прыжки: (прыжки на одной ноге до 15 м; прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления); прыжки в длину с разбега (зона отталкивания- 60- 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание: (метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора 10-15 м).Метание теннисного мяча на дальность.

Подвижные игры:

- Коррекционные игры
- Игры с элементами общеразвивающих упражнений:
- Игры с бегом и прыжками:
- Игры с бросанием и ловлей и метанием

Лыжная подготовка

Передвижение с лыжами, подъем ступающим шагом, повороты вправо, влево, вокруг пяток лыж, передвижение на лыжах.

Прогнозируемые результаты освоения рабочей программы.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнять физические упражнения грамотно, соблюдая основные правила техники безопасности;
- Грамотно и четко проговаривать команды и счет;
- Осуществлять подготовку к предмету, проводить базовую разминку для

всего тела.

Обучающиеся должны **знать:**

- Знать 2 -3 игры, их правила, технику игры;

Прогнозируемые результаты:

Минимальный уровень

- подчиняется и выполняет команды учителя;
- соблюдает технику безопасности на уроках физической культуры;
- выполняет базовые упражнения под контролем учителя.

Достаточный уровень

- знает 2-3 спортивные игры, ее правила;
- выполняет основные физические упражнения без помощи учителя;
- осуществляет перестановку под счет;
- соблюдает технику безопасности на уроках физической культуры.

Оптимальный уровень

- самостоятельно подготавливается к урокам физической культуры;
- может выполнять основные физические упражнения без помощи учителя;
- знать основные упражнения для разминки;
- самостоятельно организовывать и проводить спортивные игры, осуществлять судейство;
- соблюдает технику безопасности на уроках физической культуры.

Методическая литература:

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Ф и С, 1991.
2. Вайзман Н.П. Психомоторика умственно - отсталых детей.- М: Аграф, 1997.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей.: Методическое пособие.- М.: Терра- Спорт, 2000.

4. Винеццев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов специальных (коррекционных) школ VIII вида в процессе обучения. Автограф. дис... канд. пед. наук.- Красноярск, 2000.
5. Выготский Л.С. игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии, 1966, №6.
6. Коваль В.В. Коррекционные игры во вспомогательной школе // Дефектология, 1991, № 5.
7. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
8. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие.- М., 1997.
9. Шапкова Л.В. Коррекционная функция адаптивного физического воспитания // Человек и его здоровье.- СПб., 1998.

Календарно - тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов	Дата	Прогнозируемый результат	Средства обучения	Деятельность обучающегося	Направления коррекционно-развивающей работы
1-2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой Выполнение ходьбы с различными положениями и движениями рук.	2	4.09 5.09	Знать положение частей тела во время ходьбы, выполнять движения с различным положением рук.		Знает положение частей тела во время ходьбы, выполняет движение с различным положением рук.	Формирование правильной осанки, развитие пространственной ориентации
3	Сдача рапорта. Поворот кругом на месте.	1	6.09	Знать правила сдачи рапорта учителю, основные положения ног при выполнении поворота кругом на месте		Знает правила сдачи рапорта учителю, основные положения ног при выполнении поворота кругом на месте	Развитие пространственной ориентации
4-5	Расчет на «первый – второй». Перестроение из	2	11.09 12.09	Уметь производить расчет на		Умеет производить расчет на	Развитие пространственной ориентации

	одной шеренги в две и наоборот.			«первый-второй», уметь перестраиваться из одной шеренги в две наоборот		«первый-второй», умеет перестраиваться из одной шеренги в две и наоборот	
6-7	Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.	2	13.09 18.09	Уметь выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом		Умеет выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом	Развитие пространственной ориентации
8-9	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	2	19.09 20.09	Выполнять и использовать упражнения с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении		Выполняет и использует упражнения с основными положениями и движениями рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении	Формирование правильной осанки, развитие внимательности
10-11	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	2	25.09 26.09	Выполнять упражнения в сочетании с движениями ног, туловища с одноименными и		Выполняет упражнения в сочетании с движениями ног, туловища с одноименными и	Формирование правильной осанки, развитие внимательности

				разноименными движениями рук		разноименными движениями рук	
12	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки	1	27.09	Выполнять дыхательные упражнения		Выполняет дыхательные упражнения	Формирование правильной осанки
13-14	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	2	2.10 3.10	Выполнять простые комплексы упражнений		Выполняет простые комплексы упражнений	Формирование физических качеств
15	Выполнение ходьбы в быстром темпе.	1	4.10	Выполнять высокий старт	Гимнастические палки	Выполняет высокий старт.	Развитие общей моторики, выносливости.
16	Медленный бег до 3 минут	1	9.10	Бегать в медленном темпе		Бегают в медленном темпе	Развитие выносливости, умения выполнять инструкции учителя.
17-19	Обучение низкому старту. Быстрый бег на месте до 10сек. Бег на скорость до 40 метров.	3	10.10 11.10 16.10	Бегать 40 м		Бегают 40м.	Развитие быстроты реакции
20	Выполнение бега с преодолением	1	17.10	Уметь выполнять прыжки	Мячи	Умеет выполнять прыжки	Развитие выносливости,

	небольших препятствий на отрезке 30 метров.						равновесия
21	Прыжки с ноги на ногу до 20метров .	1	18.10	Уметь выполнять прыжки	Мячи, кегли	Умеет выполнять прыжки	Развитие выносливости, равновесия
22-23	Метание мяча на дальность в цель.	2	23.10 24.10	Уметь метать мяч	Мячи	Умеет метать мяч	Развитие точности движений
24-25	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Построение в колонну, шеренгу по инструкции.	2	25.10 6.11	Знать понятия «колонна», «шеренга»		Знает понятия «колонна», «шеренга»	Развитие умения действовать по инструкции
26-27	Выполнение различных команд	2	7.11 8.11	Выполнять строевые команды учителя		Выполняет команды «Равняйсь!» «Смирно!» Правильно выполнять упражнения	Развитие слухового восприятия, двигательных качеств.
28-30	Ходьба с противоходом. Выполнение комплекса упражнений на	3	13.11 14.11 15.11	Изучить новый вид строевой ходьбы.		Ходит противоходом. Выполняет комплекс упражнений а	Развитие двигательных способностей, пространственной ориентации.

	дыхание.					дыхание	
31-33	Повороты на месте. Выполнение комплекса упражнений для укрепления мышц туловища.	3	20.11 21.11 22.11	Изучить технику выполнения правил налево, направо	Гимнастические палки	Умеет выполнять повороты налево, направо.	Развитие пространственной ориентации
34-37	Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.	4	27.11 28.11 29.11 4.12	Изучить различные комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами	Гимнастические палки, флажки, малые обручи, большие и малые мячи	Умеет выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами	Развитие пространственной ориентации; формирование ловкости и внимательности
38-39	Комплексы упражнений со скакалками.	2	5.12 6.12	Выполнять комплексы упражнений со скакалками	Скакалки	Выполняет комплексы упражнений со скакалками	Развитие пространственной ориентации; формирование ловкости и внимательности
40-41	Комплексы с набивными мячами.	2	11.12 12.12	Уметь выполнять комплексы упражнений с набивными	Набивные мячи	Выполняет комплексы с набивными мячами	Развитие пространственной ориентации

				мячами			
42-43	Комплексы с обручами.	2	13.12 18.12	Уметь выполнять комплексы упражнений с обручами	Обручи	Выполняет комплексы с обручами	Развитие ловкости и пространственной ориентации
44-46	Кувырок назад.	3	19.12 20.12 25.12	Знать технику исполнения кувырка назад	Мат	Выполняет кувырок назад	Развитие пространственной ориентации, гибкости
47-49	Комбинация из кувырков	3	26.12 27.12 9.01	Уметь выполнять гимнастическую комбинацию из кувырков	Мат	Выполняет комбинацию из кувырков	Развитие пространственной ориентации, гибкости
50-51	«Мостик» с помощью учителя.	2	10.01 15.01	Знать и уметь выполнять гимнастическое упражнение «мостик» с помощью учителя	Мат	Выполняет гимнастическое упражнение «мостик» с помощью учителя	Развитие гибкости
52-54	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным	3	16.01 17.01 22.01	Уметь лазать по гимнастической стенке различными способами	Гимнастическая стенка	Умеет лазать по гимнастической стенке различными способами	Развитие ловкости и пространственной ориентации

	способом.						
55	Лазанье по канату произвольным путем.	1	23.01	Уметь лазать по канату произвольным путем	Канат	Выполняет лазанье по канату произвольным путем	Развитие ловкости
56	Перелезание через бревно, коня, козла.	1	24.01	Уметь перелезать через различные препятствия разными способами	Гимнастическое бревно, конь, козел	Умеет перелезать через различные препятствия	Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, силы
57	Вис на рейке гимнастической стенки, на канате с раскачиванием.	1	29.01	Уметь технически грамотно выполнять вис на рейке гимнастической стенки, на канате с раскачиванием	Гимнастическая стенка, канат	Выполняет вис на рейке гимнастической стенки, на канате с раскачиванием	Развитие физической силы
58-59	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	2	30.01 31.01	Уметь технически грамотно выполнять подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	Канат	Выполняет подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь	Развитие физической силы
60	Ходьба по наклонной доске	1	5.02	Уметь ходить по наклонной доске без опоры	Доска	Умеет ходить по наклонной доске без опоры	Развитие точности, точности
61	Расхождение	1	6.02	Уметь выполнять	Гимнастическая	Выполняет	Развитие

	вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.			расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке	скамья	расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке	пространственной ориентации
62-63	Равновесие «ласточка».	2	7.02 12.02	Знать технику выполнения и уметь выполнять гимнастический элемент «ласточка»		Выполняет гимнастический элемент «ласточка»	Формирование умения контролировать свое тело, удерживать равновесие
64-65	Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.	2	13.02 14.02	Уметь удерживать равновесие на гимнастическом бревне высотой 60 см	Гимнастическое бревно высотой 60 см	Ходит по гимнастическому бревну высотой 60 см	Формирование пространственной ориентации, удержания равновесия
66-68	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев,	3	19.02 20.02 21.02	Уметь технически грамотно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла различными способами	Гимнастический козел	Выполняет опорный прыжок через гимнастического козла различными способами	Формирование физических качеств: силы, упорства, быстроты, ловкости

	соскок прогнувшись						
69	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. «Товарищи командиры»	1	26.02	Знать правила и содержание игр		Знает правила и содержание 2-3 игр, выбирает место для игры, взаимодействовать с партнером, командой.	Развитие быстроты реакции, пространственно-временных отношений, точности движений, двигательной активности, умения работать в команде.
70	«Два сигнала» «Совушка»	1	27.02				
71	«Запрещенные движения»	1	28.02				
72	«Шишки, желуди, орехи» «Карлики-великаны»	1	4.03				
73	«Мяч соседу» «У медведя во бору»	1	5.03				
74	«Перетягивание в парах»	1	6.03				
75	«Белые медведи»	1	11.03				
76	«Через кочки и пенечки»	1	12.03				
77	«К своим флажкам»	1	13.03				
78	«Пятнашки»	1	19.03				

79	«Горелки»	1	20.03				
80	«Прыжки по полоскам»	1	1.04				
81	«Точный прыжок»	1	2.04				
82	«Метко в цель»	1	3.04				
83	«Зоркий глаз»	1	8.04				
84	«Гонка мячей по кругу»	1	9.04				
85	«Мяч среднему»	1	10.04				
86	«Попади в цель»	1	15.04	Научиться во время ходьбы выполнять различные упражнения		Умеет во время ходьбы выполнять упражнения	Развитие общей моторики, координации движений
87	Ходьба с различными положениями и движениями рук.	1	16.04				
88	Ходьба в быстром темпе. Сочетание различных видов ходьбы.	1	17.04				
89-90	Бег. Выполнение медленного бега до 3 минут. Повторение беговых упражнений.	2	22.04 23.04	Выполнять медленный бег в чередовании с упражнениями		Выполняет медленный бег, упражнения.	Развитие выносливости, двигательных способностей
91-	Челночный бег.	2	24.04	Выполнять бег с		Умеет бежать с	
				Кубики			Развитие общей

92			29.04	высоким поддержанием бедра		высоким подниманием бедра	моторики
93-94	Бег в чередовании с ходьбой. (100м)	2	30.04 6.04	Бегать в чередовании с ходьбой		Бегают в чередовании с ходьбой	Развитие силы, равновесия, пространственных отношений, координации движений.
95-96	Прыжки в длину с разбега.	2	7.05 8.05	Уметь технически правильно исполнять прыжок в длину с разбега		Умеет прыгать в длину с разбега	Развитие быстроты, силы
97-100	Повторение низкого старта. Быстрый бег на месте до 10 сек. Бег на скорость до 40 метров.	3	13.05 14.05 15.05	Бегать с низкого старта различными способами		Бегают с низкого старта; на месте до 10 сек., на скорость до 40 метров	Развитие силы мышц ног, функций равновесия, быстроты, двигательных функций.
101-102	Метание мяча в цель.	2	20.05 21.05	Уметь метать мяч	Мячи для метания	Умеет метать мяч	Развитие силы рук, координации движений
103-104	Метание мяча на дальность.	2	22.05 27.05	Уметь метать мячи на дальность	Мячи для метания	Умеет метать мяч на дальность.	Развитие силы рук, координации движений
105	Прыжки с ноги на ногу до 20 см, в	1	28.05	Уметь прыгать с ноги на ногу до 20		Умеет прыгать с ноги на ногу до 20	Развитие координации

	высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления).			см; в высоту способом перешагивание		см; в высоту способом перешагивание	движений
106	Прыжки в длину с разбега.	1	29.05	Уметь прыгать в длину с разбега		Умеет прыгать в длину с разбега	Развитие быстроты, силы

Примечание: в прогнозируемых результатах отражен только достаточный уровень, а реальные результаты будут видны только после процесса изучения данных тем.