Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 4 г.Свирска»

Рассмотрено на заседании

методического совета

Протокол № $\frac{1}{2}$ от « $\frac{31}{2}$ » августа 2021 г.

Согласовано

Заместитель директора по УВР $\frac{1}{2}$ $\frac{1}{2}$

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 3 класса

для обучающихся с умственной отсталостью (уровень: специальное – коррекционное обучение) Учитель: Рогозина Анна Александровна

2021 г.

г. Свирск

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии программой специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4классы, 8-е издание, М.: «Просвещение» 2013, под редакцией Воронковой В.В.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Данный учебный предмет имеет своей целью:

всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Изучение предмета «Физическая культура» способствует решению следующих задач:

- 1) укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- 2) развитие двигательных умений и навыков в процессе обучения;
- 3) воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- 4) развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- 5) формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- 6) формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- 7) воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта; коррекцию и развитие сенсомоторной сферы; формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Методические подходы: объяснение; наблюдение; игра; упражнение;

-самостоятельная работа (выполнение упражнения).

Общая характеристика учебного предмета

Методика преподавания физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой и т. п.

В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют некоторые отклонения в психическом развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обусловливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Место предмета в учебном плане

В учебном плане предмет представлен во 3 классе по 3 часа в неделю, 102 часа в год.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 3 класс

Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Занятия физической культурой должны быть направлены на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья и выработку жизненно необходимых умений и навыков.

Строевые упражнения: построение с помощью учителя в круг, по одному, повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения: основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Упражнения для формирования правильной осанки: стоя спиной к стене, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание рук в стороны и вверх, приседания; стоя у стены в том же положении, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), другая рука на поясе, поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке (канате); ходьба на пятках, ходьба на носках (ноги прямые), на наружных сторонах стопы (пальцы внутрь).

Упражнения для развития и коррекции общей и мелкой моторики: упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивными мячами, обручем, скакалкой, шнуром, флажками, лестницей, скамейкой из различных исходных положений; пальчиковая гимнастика.

Координационные упражнения: смыкание, размыкание; построение в колонну, шеренгу, повороты на месте; основные положения туловища (стоя, сидя, лежа), рук и ног; выполнение упражнений на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища со одноименными и разноименными движениями рук; комплексы ОРУ различной координационной сложности.

Основные движения: ходьба, бег, прыжки, ползание и лазание, равновеси

3 класс

Упражнения на дыхание.

Правильное дыхание в ходьбе с имитацией.

Основные положения и движения.

Вращение головой. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.

Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью.

Движение рук из данных положений. Наклоны. Движения прямой ногой.

Выполнение движений по командам с показом направления учителем

Упражнения на формирование правильной осанки.

Принятие правильной осанки, стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости.

Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

Ритмические упражнения.

Прохлопывание простого ритмического рисунка.

Ходьба и бег

Ходьба по кругу. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию

Прыжки.

Прыжки на двух ногах с передвижением вперед, с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов.

Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку.

Лазание, перелезание, подлезание.

Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол. Стойка на носках – две-три секунды. Стойка на одной ноге, руки на пояс.

Упражнения на равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.

Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке.

По мере необходимости уроки физкультуры могут быть заменены на занятия шашками, шахматами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 класс (102 ч.)

<u>No</u>	Тема	Кол-
		во час
	1 четверть (24ч)	1
1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях физ.культурой, правила ЗОЖ.	1
2	Подвижные игры на воздухе	1
3	Подвижные игры на воздухе	1
4	ОРУ, игры народов мира и подвижные игры на воздухе	1
5	ОРУ, игры на развитие скоростно-силовых качеств на воздухе	1
6	ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве, эстафеты с предметами.	1
	Игры по желанию.	

7	Комплекс ОРУ с большими и малыми мячами.	1
8	ОРУ, броски и ловля мяча, «Попади в цель», «Перебрось через веревочку. Комплекс	1
	ОРУ с большими и малыми мячами.	
9	ОРУ, игры на координацию и сложность поставленных задач: «Мяч по кругу» и т.д.	1
10	ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками, эстафеты с мячом	1
11	ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками, эстафеты с мячом	1
12	ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками, эстафеты с мячом	1
13	ОРУ, специальные беговые и прыжковые упр. Принятие исходного положения рук (с	1
	закрытыми положениями глазами).	
14	К.У бег на 30м, метание мяча на дальность, прыжок в длину с места, прыжок в	1
	длину с разбега, ОРУ на месте.	
15	ОРУ, метание малого мяча на дальность. Коррекционные упражнения. Принятие	1
	исходного положения рук (с закрытыми положениями глазами).	
16	ОРУ, прыжок в длину с места. Игра «Перемена мест»	1
17	ОРУ, прыжок в длину с разбега. Хлопки в ладоши.	1
18	ОРУ, эстафеты с предметами, метание в горизонтальную и вертикальную цель	1
10	Занятие под музыку «У жирафа пятна»	_
19	Подвижные игры. Упражнения на осанку.	1
20	Техника безопасности на занятиях гимнастикой, ЗОЖ (гигиена и режим дня)	1
21	ОРУ, строевые упражнения, акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты,	1
21	стойка на лопатках, переворот в сторону)	1
22	ОРУ, лазанье по скамейке, по полу	1
23	ОРУ, мост из положения лежа, полосы препятствий с элементами гимнастики	1
24	ОРУ, акробатические соединения из простых элементов (кувырок вперед, перекаты,	1
21	стойка на лопатках, мост)	1
	2 четверть (24ч)	
25	ОРУ, упр. с мячом на координацию	1
26	ОРУ, передача мяча двумя руками от груди, об пол на месте	1
27	ОРУ, ведение мяча на месте правой и левой рукой, эстафеты с предметами	1
28	ОРУ, броски в обруч двумя руками от груди	1
29	ОРУ, игры с элементами баскетбола «Попади в цель»	1
30	ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками	1
31	ОРУ, техника высокого старта, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с места	1
32	ОРУ, метание мяча горизонтальную цель	1
33	ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше», «Мяч по кругу»	1
34	ОРУ, викторины, п/и на внимание	1
35	ОРУ, игры на развитие внимания, выносливости, координации	1
36	Подвижные игры с элементами спортивных	1
37	Инструктаж по ТБ на занятиях подвижными играми, правила ЗОЖ	1
	1 1	
38	ОРУ изгрума реарругие сустем сустем у консетт и Сисули о бете ницу и Руминовии	1
39	ОРУ, игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Снежные баталии», «Вышибалы на снегу», «Чехарда»	1
40	ору, игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Снежные баталии», «Вышибалы	1
40		1
// 1	на снегу», «Чехарда» Легкая атлетика. Разминка. ОРУ.	1
41		1
42	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой	
43	ОРУ, прыжок в высоту (согнув ноги)	1
44	ОРУ, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	1
45 46	ОРУ, прыжок в длину с места, челночный бег	1
1 4h		
47	ОРУ, эстафеты с предметами, бег ОРУ, прыжок в высоту (согнув ноги), бег на 30м	1

3 четверть (30-р) 1 1 1 1 1 1 1 1 1	48	ОРУ, прыжок в длину с разбега, метание малого мяча	1
Техника безопасности на занятиях подвижными играми с элементами спортивных, правила ЗОЖ 1 ОРУ, броски и ловля мяча, «Попади в цель», «Перебрось через веревочку», «Мячи разпыс песско» 2 ОРУ, игры на вординацию и сложность «Мяч по круту», «Салки» и т.д. 1 ОРУ, игры на вординацию и сложность «Мяч по круту», «Салки» и т.д. 1 ОРУ, игры на вординацию и сложность «Мяч по круту», «Салки» и т.д. 1 ОРУ, игры на вординацию и сложность «Мяч по круту», «Салки» в т.д. 2 ОРУ, игры на вординацию и сложность «Мяч по круту» приживую в дину с места 3 ОРУ, метание в нертикальную цель, «Кто дальше» 4 ОРУ, метание в нертикальную цель, «Кто дальше» 5 ОРУ, метание в нертикальную цель, «Кто дальше» 5 ОРУ, метание в нертикальную цель, «Кто дальше» 6 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великань», зстафеты с предметами 6 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великань», зстафеты с предметами 6 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великань», зстафеты с предметами 6 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великань», зстафеты с предметами 6 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великань», зстафеты с предметами 6 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и верез предметами 1 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и верез предметами 2 Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал.мяч в цель. 3 Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал.мяч в цель. 4 Совершенствование выполнения упражнений жаробатических упражнений. 5 Контроль. двигательных качеств (паклюн внеред из положения стоя) 6 Обучение ползанью по тимнастической скамейке, метание марлание игры «Хиграя лиса» 1 Обучение ползаньным способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Развитие кординации и праменения и пражнения «Карликана» 1 Развитие			
Техника безопасности на занятиях подвижными играми с элементами спортивных, правила ЗОЖ 1 ОРУ, броски и ловля мяча, «Попади в цель», «Перебрось через веревочку», «Мячи разпыс песско» 2 ОРУ, игры на вординацию и сложность «Мяч по круту», «Салки» и т.д. 1 ОРУ, игры на вординацию и сложность «Мяч по круту», «Салки» и т.д. 1 ОРУ, игры на вординацию и сложность «Мяч по круту», «Салки» и т.д. 1 ОРУ, игры на вординацию и сложность «Мяч по круту», «Салки» в т.д. 2 ОРУ, игры на вординацию и сложность «Мяч по круту» приживую в дину с места 3 ОРУ, метание в нертикальную цель, «Кто дальше» 4 ОРУ, метание в нертикальную цель, «Кто дальше» 5 ОРУ, метание в нертикальную цель, «Кто дальше» 5 ОРУ, метание в нертикальную цель, «Кто дальше» 6 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великань», зстафеты с предметами 6 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великань», зстафеты с предметами 6 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великань», зстафеты с предметами 6 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великань», зстафеты с предметами 6 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великань», зстафеты с предметами 6 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и верез предметами 1 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и верез предметами 2 Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал.мяч в цель. 3 Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал.мяч в цель. 4 Совершенствование выполнения упражнений жаробатических упражнений. 5 Контроль. двигательных качеств (паклюн внеред из положения стоя) 6 Обучение ползанью по тимнастической скамейке, метание марлание игры «Хиграя лиса» 1 Обучение ползаньным способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Развитие кординации и праменения и пражнения «Карликана» 1 Развитие	49		1
разные песемо ОРУ, игры на координацию и сложность «Мяч по кругу», «Салки» и т.д. 1 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, омирно!» и т.д. 1 ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками 1 ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками 1 ОРУ, петапис мяча горизонтализую цель 1 ОРУ, мстание в вертикальную пель, «Кто дальше», «Мяч по кругу» 1 ОРУ, мстание в вертикальную пель, «Кто дальше» (ОРУ, мстание в вертикальную пель, «Кто дальше» (ОРУ, мстание в вертикальную пель, «Кто дальше» (ОРУ, итры па впимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великаны», эстафеты с предметами 1 ОРУ, акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках, персворот в сторону) Разучивание ОРУ с гредметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. ОРУ, смерение ползанью по гимпастической скамейке, мстапие мал.мяча в цель. 1 Совершение ползанью по гимпастической скамейке, мстапие мал.мяча в цель. 1 Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) 1 Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) 1 Оручение ползаныю по тимпастической и каробатических упражнений. 1 Оворыение практиения «мосто.» Игра «Мыпеловка». 1 Обрачение ползаны предения опочным методом. Разучивание игры «Хиграя лиса» 1 Развитие координациюнных спесобностей: ходьба по узкой рейке гимпастической 1 скамейки. Разучивание нерелание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелазание нараменными способами. 1 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 Разучивание перелание через препятствий. Разучивание упражнений и сострание упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений и сосунение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений и сосунение в комбинацию. 1 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений и сосунение в кувыркае в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и сосунение в кувыркенных сподобностей совершенствование от упражнений и сосунение в	50	Техника безопасности на занятиях подвижными играми с элементами спортивных,	1
53 ОРУ, игры на вимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!» и т.д. 1 54 ОРУ, перебрасывание мяча в параж, ловля мяча двума руками 1 55 ОРУ, техника высокого старта, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с места 1 56 ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше», «Мяч по кругу» 1 57 ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше», 1 59 ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше», 1 60 ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше», 1 60 ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше», 1 60 ОРУ, перы на внимание и ориентацию в пространеты, 1 60 ОРУ, метание в вертикальную цель, 4 60 ОРУ, пры на внимание и ориентацию в пространеты; 4 61 ОРУ, втры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирпо!», «Карлики и версиненей» 1 62 Разинание поламения 1 63 ОРу акробатические упражнения (кувырок вперед, перскаты, стойка на лопатках, перскорот в сторону) 1 64 Совершене поламения от от инмание и на пределатики в разина в цель. 1 65 <t< td=""><td>51</td><td></td><td>1</td></t<>	51		1
54 ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками 1 55 ОРУ, техника высокого старта, бет на короткую дистанцию, прыжок в длину с места 1 56 ОРУ, метание мача горизоптальную цель, «Кто дальше» 1 57 ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше» 1 58 ОРУ, техника ведения мяча на месте (одной рукой, попеременно), эстафеты с мячом, «Гонка мячей» 1 60 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великаль», эстафеты с предметами 1 61 ОРУ, акробатические упражисния (кувырок вперед, перскаты, стойка на лопатках, персворот в сторону) 1 62 ОРУчакробатические упражисния (кувырок вперед, перскаты, стойка на лопатках, персворот в сторону) 1 63 Обучение ползанью по тимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. 1 64 Совершенствование выполнения упражнений акробатиче в разных сочетаниях. 1 65 Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) 1 66 Повторение упражиения многольных мачеств (наклон внеред из положения стоя) 1 67 Упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. 1 68 Совершение кувырка в перед по	52	ОРУ, игры на координацию и сложность «Мяч по кругу», «Салки» и т.д.	1
55 ОРУ, техлика высокого старта, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с места 1 56 ОРУ, метание мяча горизоптальную цель, «Кто дальше», «Мяч по кругу» 1 57 ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше», «Мяч по кругу» 1 58 ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше» 1 69 ОРУ, техника ведения мяча на месте (одной рукой, попеременно), эстафеты с мячом, «Гонка мячей» 1 60 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великань», эстафеты с предметами 1 61 ОРУ, акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках, перекорот в сторону) 1 62 Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге чрез препятствие. 1 63 Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. 1 64 Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. 1 65 Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) 1 67 Упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. 1 67 Упражнений крабьрка вперед поточным котодом. Разучивание игры «Хантрая лиса» 1 68 Совершенст	53	1 1	1
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	54	ОРУ, перебрасывание мяча в парах, ловля мяча двумя руками	1
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	55	ОРУ, техника высокого старта, бег на короткую дистанцию, прыжок в длину с места	1
58 ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше» 1 59 ОРУ, техника введения мяча на месте (одной рукой, попеременно), эстафеты с мячом, «Тонка мячей» 1 60 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великаны», эстафеты с предметами 1 61 ОРУ, акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках, переворот в сторону) 1 62 Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. 1 63 Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. 1 64 Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. 1 65 Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) 1 66 Повторение упражнения варновесии (адапия», «пасточка» и акробатических упражнений. 1 67 Упражнений в равновесии (адапия», «пасточка» и акробатических упражнений. 1 68 Соверше-ние кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хактак 1 70 Упражнений в равновесии (адапия», «аласточка» и акробатических упражнений. 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Разучивание перелезание чрез	56		1
59 ОРУ, техника ведения мяча на месте (одной рукой, попеременно), эстафеты с мячом, и отнак мячей» 1 60 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великаны», эстафеты с предметами 1 61 ОРУ, акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка па лопатках, переворот в сторону) 1 62 Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков па двух и одной поге через препятствие. 1 63 Обучение ползанью по гимпастической скамейке, метапие мал.мяча в цель. 1 64 Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. 1 65 Контроль двигательных качеств (паклон вперед из положения стоя) 1 66 Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». 1 67 Упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. 1 68 Соверше-ние кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» 1 70 Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Разучивание перелезание чрез препятствие. Совершентвование лязанье и перелезание различными способами. 1 73 Обуч	57	ОРУ, метание в вертикальную цель, «Кто дальше», «Мяч по кругу»	1
59 ОРУ, техника ведения мяча на месте (одной рукой, попеременно), эстафеты с мячом, «Гопка мячей» 1 60 ОРУ, игры па внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великаны», эстафеты с предметами 1 61 ОРУ, кробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка па лопатках, переворот в сторону) 1 62 Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной поге через препятствие. 1 63 Обучение ползаньо по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. 1 64 Совершентвование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. 1 65 Контроль двитательных качеств (наклон вперед из положения стоя) 1 66 Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». 1 67 Упражнений в равновесии «цапля», «пасточка» и акробатических упражнений. 1 68 Соверше-ние курырка внеред поточным методом. Разучивание игры «Хакийка 1 70 Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической 1 70 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Разчивание перелезание чрез препятствий. Разучивание упражнений «подучива»	58		1
60 ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и великаны», эстафеты с предметами 1 61 ОРУ, акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках, переворот в сторону) 1 62 Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной поге через препятствие. 1 63 Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. 1 64 Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. 1 65 Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) 1 66 Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». 1 67 Упражнений в равновессии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. 1 68 Соверше-ние кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» 1 69 Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка 1 70 Упражнения, направленные и формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Развитие ловкости. Игра «Салки-выручалки» 1 74 Развитие гибкости в упражнения «подочка», «кольцо»	59	ОРУ, техника ведения мяча на месте (одной рукой, попеременно), эстафеты с мячом,	1
61 ОРУ, акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках, переворот в сторопу) 1 62 Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. 1 63 Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. 1 64 Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. 1 65 Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) 1 67 Ипражнений в равновесии «цапля», «дасточка» и акробатических упражнений. 1 68 Соверше-ние кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» 1 69 Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка 1 70 Упражнения, паправленных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка 1 71 Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической игра «Змурки» 1 71 Развитие повкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Развитие повкости. Игра «Волк во рву» 1 73 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнений полосы препятствий. Разучивание упражнений игра игра пр	60	ОРУ, игры на внимание и ориентацию в пространстве: «Класс, смирно!», «Карлики и	1
62 Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге через препятствие. 1 63 Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. 1 64 Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях . 1 65 Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) 1 66 Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». 1 67 Упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. 1 68 Соверше-ние кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» 1 69 Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка 1 70 Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Развитие различными способами. 1 73 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «подочка», «кольцо». Разучивание упражнения прасучивание игры «Салки-выручалки» 1 74 Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и сосдинение в комбинацию. 1 75 Развитие ловкости и коорди	61	ОРУ, акробатические упражнения (кувырок вперед, перекаты, стойка на лопатках,	1
63 Обучение ползанью по гимнастической скамейке, метание мал.мяча в цель. 1 64 Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. 1 65 Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) 1 66 Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». 1 67 Упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. 1 68 Соверше-ние кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» 1 69 Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка 1 70 Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание различными способами. 1 73 Обучение упражнения полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения полосы препятствий. Разучивание упражнений полосити вкольцом. 1 74 Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и сосдинение в комбинации. 1 75 Разучивание безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации при	62	Разучивание ОРУ с предметом. Совершенствование прыжков на двух и одной ноге	1
64 Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях . 1 65 Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) 1 66 Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». 1 67 Упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. 1 68 Соверше-ние кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» 1 69 Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка 1 70 Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание различными способами. 1 73 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения 1 74 Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнений и соединение в комбинацию. 1 75 Развитие побкости и координации. 1 76 Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений и соединение в комбинации. 1 77 Развитие ловкости и коорд	63		1
65 Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя) 1 66 Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». 1 67 Упражиений в равновссии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. 1 68 Соверше-ние кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» 1 69 Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка 1 70 Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание различными способами. 1 73 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки» 1 74 Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнений и соединение к комбинацию. 1 75 Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. 1 76 Совершентвование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги от земли» 1 78 Объяснение и разучивани			1
66 Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». 1 67 Упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. 1 68 Соверше-ние кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хиграя лиса» 1 69 Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка 1 70 Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание различными способами. 1 73 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки» 1 74 Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения и полушпагат». Игра «Салки-выручалки» 1 75 Разучивание комбинацию. 1 76 Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации. 1 77 Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. 1 78 Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 1 <td< td=""><td></td><td></td><td>1</td></td<>			1
67 Упражнений в равновесии «цапля», «ласточка» и акробатических упражнений. 1 68 Соверше-ние кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» 1 69 Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка 1 70 Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание различными способами. 1 73 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки» 1 74 Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнений и соединение в комбинацию. 1 75 Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинации. 1 76 Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации. 1 77 Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги от земли» 1 78 Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 1 70 Выполнение ко			1
68 Соверше-ние кувырка вперед поточным методом. Разучивание игры «Хитрая лиса» 1 69 Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка 1 70 Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 73 Обучение перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание различными способами. 1 73 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения и полушпагат». Игра «Салки-выручалки» 1 74 Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения и соединение в комбинацию. 1 75 Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации. 1 76 Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации. 1 77 Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги земли» 1 78 Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 1 79 Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Р	67		1
69 Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка 1 70 Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Разучивание перслезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание различными способами. 1 73 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки» 1 74 Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения иполушпагат». Игра «Салки-выручалки» 1 75 Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. 1 76 Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации. 1 77 Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги от земли» 1 78 Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 1 79 Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. 1 80 Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей 1	68		1
70 Упражнения, направленные на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки» 1 71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание различными способами. 1 73 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки» 1 74 Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения иполушпагат». Игра «Салки-выручалки» 1 75 Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. 1 76 Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации. 1 77 Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги от земли» 1 78 Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 1 79 Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. 1 80 Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей 1	69	Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической	1
71 Развитие ловкости. Игра «Волк во рву» 1 72 Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание различными способами. 1 73 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки» 1 74 Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки» 1 75 Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. 1 76 Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации. 1 77 Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги от земли» 1 78 Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 1 79 Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. 1 80 Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей 1	70		1
72 Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и перелезание различными способами. 1 73 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки» 1 74 Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки» 1 75 Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. 1 76 Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации. 1 77 Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги от земли» 1 78 Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 1 4 четверть (24ч) 1 80 Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей 1			1
73 Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры «Салки-выручалки» 1 74 Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки» 1 75 Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. 1 76 Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации. 1 77 Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги от земли» 1 78 Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 1 4 четверть (24ч) 1 79 Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. 1 80 Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей 1		Разучивание перелезание через препятствие. Совершенствование лазанье и	
74 Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения «полушпагат». Игра «Салки-выручалки» 1 75 Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. 1 76 Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации. 1 77 Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги от земли» 1 78 Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 1 4 четверть (24ч) 3 79 Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. 1 80 Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей 1	73	Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка»,	1
 Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги от земли» Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 4 четверть (24ч) Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей 	74	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Разучивание упражнения	1
76 Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие ловкости и координации. 1 77 Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги от земли» 1 78 Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 1 4 четверть (24ч) 1 79 Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. 1 80 Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей 1	75	Разучивание кувырка в сторону. Совершенствование акробатических упражнений и	1
 Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации. «Салки ноги от земли» Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 4 четверть (24ч) Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей 	76	Совершенствование безопасного выполнения акро-батических упражнений. Развитие	1
78 Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами. 4 четверть (24ч) 79 Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. 80 Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	77	Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации.	1
79 Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2—3 кувырка вперед. 80 Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». 1 Развитие координационных способностей	78	Объяснение и разучивание игровых действий эстафет с предметами.	1
Развитие координационных способностей	79	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перекаты и группировка с	1
	80		1
	81		1

	элементов.	
82	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка	1
	вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Развитие	
	координационных способностей	
83	Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию. Игра	1
	«Третий лишний»	
84	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений	1
85	Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации.	1
	Разучивание игры «Салки ноги от земли»	
86	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений.	1
87	Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации	
88	Упражнения на развитие координации движения	1
89	Совершенствование лазанье и перелезание различными способами. Игра «Бездомный	1
	«дикь»	
90	Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка»,	1
	«кольцо» «Салки-выручалки»	
91	Развитие гибкости в упражнениях «лодочка», «кольцо». Упражнения «полушпагат».	1
92	Совершенствование акробатических упражнений и соединение в комбинацию.	1
93	Повороты туловищем направо, налево без контроля зрения.	1
94	Коррекционные упражнения. Принятие исходного положения рук	1
	(с закрытыми положениями глазами).	
95	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений.	1
96	Прыжки на одной ноге на месте. Игра «Весёлые зайчата»	1
97	Приседание. Игра «Самолеты»	1
98	Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Игра «Силачи»	1
99	Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Игра «Силачи»	1
100	Упражнения на развитие координации движения	1
101-	Подвижные игры на улице	2
102		
	Итого	102