****

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с легкой умственной отсталостью будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные универсальные учебные действия

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции обучающихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с легкой умственной отсталостью в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

***Личностные результаты отражают:***

1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;

3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;

9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;

13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Метапредметные результаты*** включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

***Метапредметные результаты отражают:***

1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;

6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;

7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;

10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

***Предметные результаты отражают:***

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре 3 часа***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

***Способы физкультурной деятельности 3 часа***

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

***Физическое совершенствование 96 часа***

***Гимнастика с основами акробатики18 часов***

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика18 часов***

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Кроссовая подготовка, мини-футбол 18 часов***

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.

2. Равномерный медленный бег до 5 мин.

3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)

4. Спортивная игра мини-футбол:

а) удары по мячу ногой.

б) остановка мяча ногой, отбор мяча.

 в) тактические действия в защите и нападении

 г) отбор мяча.

5. Бег по пересеченной местности.

6. Равномерный бег до 6 мин.

7. Кросс до 1 км.

8.Бег с преодолением препятствий.

9.Бег по пересеченной местности.

***Подвижные игры 18 часов***

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол 12 часов:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Волейбол 12 часов:** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Раздел** | **Количество часов** |
| Знания о физической культуре | 3 |
| Способы физкультурной деятельности | 3 |
| Гимнастика с основами акробатики | 18 |
| Легкая атлетика | 18 |
| Кроссовая подготовка | 18 |
| Подвижные игры | 18 |
| Баскетбол | 12 |
| Волейбол | 12 |
| ***Всего*** | 102 |

***Приложение 1.***

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата**  |
|  |  |  | **План** | **Факт** |
| 1 | Вводный инструктаж. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.  | 1 | 01.09. |  |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).*  | 1 | 04.09. |  |
| 3 | Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | 1 | 07.09. |  |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью *(60 м).* Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. | 1 | 08.09. |  |
| 5 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | 1 | 11.09. |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 14.09. |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега *(с зоны отталкивания).* Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | 1 | 15.09. |  |
| 8 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | 1 | 18.09. |  |
| 9 | Бег *(4 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | 1 | 21.09. |  |
| 10 | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | 1 | 22.09. |  |
| 11 | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 1 | 25.09. |  |
| 12 | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «Рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | 1 | 28.09. |  |
| 13 | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 90 м, ходьба – 90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | 1 | 29.09. |  |
| 14 | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | 1 | 02.10. |  |
| 15 | Бег *(9 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | 1 | 05.10. |  |
| 16 | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | 1 | 06.10. |  |
| 17 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  | 1 | 09.10. |  |
| 18 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных 1способностей. Инструктаж по ТБ | 1 | 12.10. |  |
| 19 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.  | 1 | 13.10. |  |
| 20 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | 1 | 16.10. |  |
| 21 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед.  | 1 | 19.10. |  |
| 22 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | 1 | 20.10. |  |
| 23 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов.  | 1 | 23.10. |  |
| 24 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | 1 | 26.10. |  |
| 25 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | 1 | 27.10 |  |
| 26 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Висстоя и лежа.  | 1 | 30.10 |  |
| 27 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | 1 | 09.11. |  |
| 28 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.  | 1 | 10.11. |  |
| 29 | Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей | 1 | 13.11. |  |
| 30 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.  | 1 | 16.11. |  |
| 31 | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей | 1 | 17.11. |  |
| 32 | Передвижение по диагонали, проти-воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | 1 | 20.11. |  |
| 33 | Передвижение по диагонали, проти-воходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну *(высота до 1 м).* Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | 1 | 23.11. |  |
| 34 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей | 1 | 24.11. |  |
| 35 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей | 1 | 27.11. |  |
| 36 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 30.11 |  |
| 37 | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 01.12. |  |
| 38 | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способ-ностей | 1 | 04.12. |  |
| 39 | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способ-ностей | 1 | 07.12. |  |
| 40 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 08.12. |  |
| 41 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 11.12. |  |
| 42 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 14.12. |  |
| 43 | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 15.12. |  |
| 44 | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 18.12. |  |
| 45 | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 21.12. |  |
| 46 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом.  | 1 | 22.12. |  |
| 47 | Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | 1 | 25.12. |  |
| 48 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом.  | 1 | 28.12. |  |
| 49 | Броски в цель *(щит).* ОРУ. Игра «Мяч – среднему». Развитие координационных способностей | 1 | 29.12 |  |
| 50 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей | 1 | 30.12. |  |
| 51 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. | 1 | 11.01. |  |
| 52 | Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1 | 12.01. |  |
| 53 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1 | 15.01. |  |
| 54 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой *(левой)* рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей | 1 | 18.01. |  |
| 55 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей | 1 | 19.01. |  |
| 56 | Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей | 1 | 22.01. |  |
| 57 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 | 25.01. |  |
| 58 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 | 26.01 |  |
| 59 | Введение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 | 29.01 |  |
| 60 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 | 01.02. |  |
| 61 | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».  | 1 | 02.02. |  |
| 62 | Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | 1 | 05.02. |  |
| 63 | Бег *(4 мин).* Преодоление препятст-вий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | 1 | 08.02. |  |
| 64 | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 70 м, ходьба – 100 м).* Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | 1 | 09.02. |  |
| 65 | Бег *(5 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | 1 | 12.02. |  |
| 66 | Бег *(6 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | 1 | 15.02. |  |
| 67 | Бег *(7 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | 1 | 16.02. |  |
| 68 | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | 1 | 19.02. |  |
| 69 | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | 1 | 22.02 |  |
| 70 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь-ной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | 1 | 26.02. |  |
| 71 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь-ной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способ-ностей | 1 | 01.03. |  |
| 72 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | 1 | 02.03. |  |
| 73 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь-ной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | 2 | 05.03.09.03 |  |
| 74 |  |
| 75 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максималь-ной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способ-ностей | 1 | 12.03. |  |
| 76 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | 1 | 15.03. |  |
| 77 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 16.03. |  |
| 78 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.  | 1 | 19.03 |  |
| 79 | Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 29.03 |  |
| 80 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  | 1 | 30.03 |  |
| 81 | Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 02.04. |  |
| 82 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  | 1 | 05.04. |  |
| 83 | Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 06.04. |  |
| 84 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  | 1 | 09.04. |  |
| 85 | Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 12.04. |  |
| 86 | Бег *(8 мин).* Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | 1 | 13.04. |  |
| 87 | Кросс *(1 км).* Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | 1 | 16.04. |  |
| 88 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.  | 1 | 19.04. |  |
| 89 | Бег с максималь-ной скоростью *(60 м).* Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | 1 | 20.04. |  |
| 90 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета.  | 1 | 23.04. |  |
| 91 | Бег с максималь-ной скоростью *(60 м).* Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способ-ностей | 1 | 26.04. |  |
| 92 | Бег на результат *(30, 60 м).* Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | 1 | 27.04 |  |
| 93 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 30.04 |  |
| 94 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 04.05. 07.05. |  |
| 95 |  |
| 96 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств  | 2 | 10.0511.05. |  |
| 97 |  |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств  | 2 | 14.0517.05 |  |
| 99 |  |
| 100 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  | 2 | 18.0521.05. |  |
| 101 |  |
| 102 | Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 24.05 |  |