

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор ГБОУ школы-интерната № 22

\_\_\_\_\_ Иванова И.Ю.

Приказ № 327 от 30.08.2024 г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 22 Невского района Санкт-Петербурга

Рабочая программа  
по адаптивной физической культуре  
для 4-А класса  
на 2024-2025 учебный год

учитель: Тверезовский В.Г.

## Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы образовательного учреждения для обучающихся с нарушениями интеллекта. В процессе физического воспитания решаются образовательные, коррекционно-компенсаторные, воспитательные и лечебно-оздоровительные задачи. Это обусловлено характерологическими особенностями развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), у которых наблюдается наличие нарушений психического и физиологического развития. У многих детей имеется много различных сопутствующих заболеваний, таких как различные нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, отмечаются нарушения зрения и слуха, ожирение, ограниченность речевого развития. В двигательной сфере у обучающихся с нарушениями интеллекта страдают координация, точность и темп движений, сенсомоторика, наблюдаются нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие, мышечная слабость, отставание в росте. Это требует от учителя серьезного и глубокого подхода к обучению физической культуре.

Как известно, под влиянием систематических занятий физическими упражнениями активизируется деятельность всех органов и систем. Разнонаправленные физические упражнения способствуют физическому, умственному и морально-волевому развитию личности школьника.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Цель:** обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры, коррекция недостатков психофизического развития, формирование навыков жизнедеятельности, активизация социальной адаптации путем формирования познавательных функций, обеспечение специальных знаний в области физической культуры.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- освоение системы знаний, необходимых для сознательного изучения двигательных умений и навыков;
- формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирования навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Развивающие:**

- оптимальное развитие основных двигательных качеств (выносливости, быстроты, мышечной силы, ловкости, гибкости, точности движений, двигательной реакции);
- формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;

- обогащение словарного запаса.

### **Оздоровительные и коррекционно-компенсаторные:**

- профилактика заболеваний, укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, коррекция нарушений осанки;
- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма занимающихся;
- активизация защитных сил организма ребенка;
- повышение физиологической активности организма;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха замкнутого пространства, высоты, завышение или занижение самооценки, нарушение координации движений, гиподинамии и пр.);
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- создание коррекционных развивающих условий для оздоровления организма воспитанников средствами физической культуры.

### **Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся**

<b>Основные направления и ценностные основы воспитания и социализации учащихся</b>	<b>Решение задачи воспитания и социализации учащихся с учетом рабочей программы воспитания</b>
<p>1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</p> <p>Ценности: любовь к России, своему народу, своей малой родине, родному языку; закон и правопорядок; свобода и ответственность</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование любви к школе, к своей малой родине (своему городу), народу, России;</li> <li>– знакомство с государственной символикой;</li> <li>– знакомство с традициями своей семьи и школы, бережное отношение к ним;</li> <li>– формирование правил поведения в классе, школе, дома;</li> <li>– формирование отрицательного отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей;</li> <li>– формирование уважительного отношения к родному языку.</li> </ul>
<p>2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</p> <p>Ценности: нравственный выбор; справедливость; милосердие; честь; достоинство; любовь; почитание родителей; забота о старших и младших</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование представлений о дружбе и друзьях;</li> <li>– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;</li> <li>– формирование уважительного отношения к людям разных профессий;</li> <li>– установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– стремление к критическому мышлению;</li> <li>– развитие уверенности в себе и своих силах;</li> <li>– закрепление правил вежливого поведения, правил речевого этикета;</li> <li>– вежливое, доброжелательное отношение к другим участникам.</li> </ul>
<p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни. Ценности: трудолюбие; творчество; познание; целеустремлённость; настойчивость в достижении целей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование положительного отношения к учебному процессу; умения вести себя на уроках;</li> <li>– развитие познавательных потребностей; потребности расширять кругозор; проявлять любознательность;</li> <li>– развитие потребности и способности выражать себя в доступных видах творчества (проекты);</li> <li>– развитие стремления активно участвовать в мероприятиях класса, школы;</li> <li>– развитие самостоятельности;</li> <li>– развитие уверенности в себе и своих силах.</li> </ul>
<p>4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Ценности: здоровье физическое, здоровье социальное (здоровье членов семьи и школьного коллектива); активный, здоровый образ жизни</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;</li> <li>– развитие интереса к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;</li> <li>– стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности;</li> <li>– формирование потребности в здоровом образе жизни и полезном времяпрепровождении;</li> <li>– понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека;</li> <li>– стремление к активному образу жизни;</li> <li>– формирование положительного отношения к спорту.</li> </ul>
<p>5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание). Ценности: жизнь; родная земля; окружающий мир; экология</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– понимание активной роли человека в природе;</li> <li>– осознание необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;</li> </ul>
<p>6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание) Ценности:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– развитие умения видеть красоту в окружающем мире, в труде, творчестве, поведении и поступках людей;</li> <li>– стремление выразить себя в различных видах творческой деятельности;</li> <li>– стремление к опрятному внешнему виду;</li> </ul>

красота; гармония; духовный мир человека; художественное творчество	– формирование положительного отношения к выдающимся личностям и их достижениям.
---	--

### Нормативные документы

#### *Программа по адаптивной физической культуре составлена на основании:*

- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- Положения о рабочей программе, принятого решением Управляющего совета 06.06.2024 г., протокол № 5.
- Учебного плана, реализующего АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) на 2024-2025 учебный год.
- АООП образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1).

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

В рабочую программу внесены следующие изменения: из содержания исключен раздел «Лыжная подготовка», вследствие особенностей физического развития, специфики нарушений развития и здоровья обучающихся данного класса, а также климатических условий.

В 2024 – 2025 учебном году: 4 класс – 34 рабочих недели.

### Средства, методы и формы обучения

Коррекционная направленность реализации программы обеспечивается через использование в образовательном процессе специальных методов и приёмов, создание специальных условий, распределение содержания программы, исходя из психических особенностей класса.

Уроки адаптивной физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В соответствии со ст. 16. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ.

В этом случае для обучающихся готовятся задания с указанием контрольных сроков их выполнения, которые размещаются на официальном сайте ОУ в специальном разделе или высылаются доступными для обучающихся способами.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности:

- консультация;
- практическое занятие;
- самостоятельная работа.

Использование технологий электронного обучения в образовательном процессе предполагает следующие виды учебной деятельности:

<b>Вид учебной деятельности</b>	<b>Форма, режим</b>	<b>Этап изучения материала</b>
Установочные занятия	Очная, заочная, в индивидуальном или групповом режиме – в зависимости от особенностей и возможностей обучающихся (режим online или offline)	Перед началом обучения, перед началом курса, перед началом значимых объемных или сложных тем курса
Самостоятельное изучение материала	Заочная, на основе рекомендованных информационных источников (режим online или offline)	Во время карантина или переноса учебных занятий
Консультирование	Индивидуально или в группе, в режиме online или offline	В процессе изучения учебных курсов – по мере возникновения затруднений у обучающегося
Контроль	Заочно (в режиме online или offline)	По завершении отдельных тем или курса в целом

Текущий контроль при организации освоения образовательных программ или их частей с применением дистанционных образовательных технологий может организовываться в следующих формах:

- электронный опрос с применением тестов, интерактивных заданий;
- устный опрос при проведении урока, занятия в режиме online;
- выполнение практического задания (индивидуально или в группах);
- выполнение индивидуального или группового творческого задания;
- выполнение самостоятельной работы по предмету, организованной с использованием цифровых платформ или без них;

Кроме образовательных ресурсов Интернет, в процессе дистанционного обучения могут использоваться традиционные информационные источники, в том числе учебные пособия, справочные материалы и пр. Обучающиеся должны быть ознакомлены с перечнем обязательных и дополнительных образовательных ресурсов по осваиваемой образовательной программе.

### **Средства контроля**

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится согласно локальному нормативному акту ОУ.

Текущая проверка показывает, могут ли учащиеся применить новые знания на практике. Она помогает выявить затруднения и оказать своевременную помощь учащимся, которые нуждаются в ней.

***Текущий контроль успеваемости проводится в следующих формах:***

- устный опрос;
- тестирование (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий);
- самостоятельная работа;

- проверочная работа;
- практическая работа;
- зачет.

**Формами промежуточной аттестации (четверть, год) являются:**

- проверочные,
- практические.

### Содержание программы

Для оценки исходного уровня развития физической подготовленности учащихся в начале учебного года (сентябрь) проводится тестирование по ниже представленным контрольным заданиям, а в конце учебного года (апрель) проводится повторное тестирование для определения динамики развития двигательных способностей, занимающихся по тем же тестам. Контрольные упражнения и критерии оценивания физической подготовленности учащихся 4 класса представлены в таблице.

#### Физические качества:

- 1) скоростно-силовые качества: прыжок в длину с места на дальность, метание мяча на дальность;
- 2) скоростные качества: бег 30 метров;
- 3) зрительно-моторная координационная деятельность: бросок мяча в цель.

*Таблица*

#### Контрольные упражнения и уровни развития физических качеств

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Прыжок в длину с места (см)	145-160	131-144	125-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м (сек.)	5,5-4,9	5,9-5,6	6,0 и больше	6,3-5,8	6,6-6,4	6,7 и больше
Бросок мяча в цель 5 раз	3	2	1	3	2	1
Метание мяча на дальность (м)	20-18	17-15	14-10	15-12	11-9	8-5

Результаты тестирования являются ориентиром для составления индивидуального перспективного маршрута физического развития для усвоения программного материала.

### Примерное содержание предмета

#### Сведения по физической культуре

Одежда и обувь для занятий.

#### Практический материал

*Строевые упражнения.* Построение в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

*Общеразвивающие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы.

Положения стоя, положения сидя, положения лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

*Упражнения на дыхание.* Упражнения для рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

*Упражнения на формирование правильной осанки.* Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх вперед; вверх-поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в колене ноги.

*Игровые упражнения.* «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

*Упражнения для ног.* Приседание на двух ногах; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднимание и опускание стопы.

*Упражнения с предметами* (мячи, кубики, кегли). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

### **Основные движения**

**Ходьба.** Ходьба по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и врассыпную. Ходьба, обходя предметы.

**Бег.** Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, в медленном темпе. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

**Прыжки.** На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

**Равновесие.** ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40см, ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

**Игры:** «Кто быстрее из круга?», «Поезд».

**Подвижные игры:** «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошки и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Салки в кругу»? «Лапта», «Охотники и утки».

### **Раздел «Лыжная подготовка. Конькобежная подготовка»:**

#### *Лыжная подготовка*

1. Лыжная подготовка. Теоретические сведения.
2. Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.
3. Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений.

4. Правильное техническое выполнение перемещений на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

*Конькобежная подготовка*

1. Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.

2. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

**Планируемые результаты освоения программы**

*Личностными результатами* изучения курса в 4 классе являются формирование следующих умений:

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- умение определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, при поддержке других участников группы и педагога делать выбор, как поступить.

*Предметные результаты* АООП по физической культуре включают освоение обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) специфических умений, знаний и навыков для данной предметной области.

АООП по физической культуре определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

***Минимальный уровень:***

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе урока физической культуры.

***Достаточный уровень:***

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение построиться в шеренгу по росту; выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», поворот;
- умение рассчитывать себя при построении в шеренгу по одному в начале урока.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ  
(БУД):**

***Личностные учебные действия:***

- осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

**Коммуникативные учебные действия**

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

**Регулятивные учебные действия:**

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогом в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

**Познавательные учебные действия:**

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать, писать, выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата		Основные виды деятельности учащихся (по разделам)	Виды и формы контроля
			по плану	по факту		
1.	Предварительный контроль физической подготовленности.	1 ч			Выполняют контрольные упражнения.	Текущий
2.	Бег 30 м с высокого старта.	1 ч			Осваивают технику бега с высокого старта.	Текущий
3.	Бег 60 м с высокого старта.	1 ч			Осваивают технику бега с высокого старта.	Текущий
4.	Бег 60 м. с высокого старта.	1 ч			Осваивают технику бега с высокого старта.	Текущий
5.	Бег 60 м. с высокого старта.	1 ч			Осваивают технику бега с высокого старта.	Текущий
6.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
7.	Прыжки с продвижением вперед.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
8.	Прыжки в длину с места и с разбега.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
9.	Метание малого мяча в цель.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
10.	Метание малого мяча в цель.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
11.	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
12.	Метание малого мяча на	1 ч			Осваивают технику	Текущий

	заданное расстояние.				метания малого мяча.	
13.	Бег 100 м. с высокого старта.	1 ч			Осваивают технику бега с высокого старта.	Текущий
14.	Чередование ходьбы и бега (30 метров ходьба, 60 метров бег).	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
15.	Чередование ходьбы и бега. Бег 100 м с высокого старта.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
16.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1 ч			Осваивают технику метания малого мяча.	Текущий
17.	Прыжки в длину с места и с разбега.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
18.	Равномерный бег. Эстафеты с бегом и прыжками.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
19.	Равномерный бег 5-6 минут. Эстафеты с бегом и прыжками. Дыхательные упражнения.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
20.	Прыжки в длину с места и с разбега.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
21.	Ходьба и бег по ориентирам.	1 ч			Осваивают беговые упражнения.	Текущий
22.	Челночный бег 3х10 метров. Дыхательные упражнения.	1 ч			Осваивают беговые упражнения.	Текущий
23.	Челночный бег 3х10 метров. Дыхательные упражнения.	1 ч			Осваивают беговые упражнения.	Текущий

24.	Ходьба и бег друг за другом с заданием.	1 ч			Осваивают беговые упражнения.	Текущий
25.	Бег в колонне по одному с заданием.	1 ч			Осваивают беговые упражнения.	Текущий
26.	Прыжки на месте и с продвижением вперед.	1 ч			Выполняют технику прыжков различными способами.	Текущий
27.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1 ч			Выполняют действия с мячом.	Текущий
28.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1 ч			Выполняют действия с мячом.	Текущий
29.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук и ходьба приставными шагами.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
30.	Перешагивание через мячи. Ходьба по гимнастической скамейке через мячи.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
31.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы. Подлезание под веревочку высотой 50-60 см.	1 ч			Осваивают упражнения на гимнастической скамейке.	Текущий
32.	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 30-40 см.	1 ч			Выполняют ОРУ.	Текущий
33.	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами вправо и влево.	1 ч			Выполняют упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
34.	Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.	1 ч			Выполняют упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
35.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, удобным для ребенка способом.	1 ч			Демонстрируют упражнения на гимнастической стенке.	Текущий
36.	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Лазание по гимнастической стенке.	1 ч			Выполняют ОРУ.	Текущий

37.	ОРУ в движении. Перелезание через скамейку и горку матов.	1 ч			Выполняют ОРУ.	Текущий
38.	ОРУ и коррекционные упражнения. Метание малого мяча на дальность.	1 ч			Выполняют ОРУ. Осваивают упражнения с малым мячом.	Текущий
39.	Перелезание через горку матов. Преодоление полосы препятствий 3-4 задания.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
40.	Прокатывание, броски мяча вперед: кто дальше.	1 ч			Выполняют упражнения с малым мячом.	Текущий
41.	Преодоление полосы препятствий 4-5 заданий. Эстафета с кубиками.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
42.	Эстафеты с предметами. Броски и ловля мяча в кругу.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Выполняют упражнения с мячом.	Текущий
43.	Челночный бег 3 x10 м. Эстафета с бегом и прыжками.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
44.	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1 ч			Выполняют упражнения с мячом.	Текущий
45.	Челночный бег 3 x10 м.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий
46.	Прыжки с продвижением вперед, прыжки назад, вправо, влево.	1 ч			Осваивают технику прыжков различными способами.	Текущий
47.	Прыжки с продвижением вперед. прыжки назад,	1 ч			Осваивают технику прыжков различными	Текущий

	вправо, влево.				способами.	
48.	Упражнения на укрепление мышц живота.	1 ч			Выполняют ОРУ.	Текущий
49.	Упражнения на укрепление мышцы живота.	1 ч			Выполняют ОРУ.	Текущий
50.	Лыжная подготовка. Теоретические сведения.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
51.	Элементарные понятия о передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
52.	Лыжный инвентарь, выбор лыж и палок. Предупреждение травм и обморожений.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
53.	Правильное техническое выполнение перемещений на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
54.	Конькобежная подготовка. Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
55.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1 ч			Слушают учителя, смотрят видеоматериал, отвечают на вопросы.	Текущий
56.	Бег с заданием. Прыжки вперед, назад, вправо и влево.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при ходьбе и выполнении беговых упражнений.	Текущий
57.	Ходьба и бег с предметами. Броски ловля мяча с отскока от стенки, от пола на месте и в движении.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации при ходьбе и выполнении беговых упражнений.	Текущий
58.	Броски и ловля мяча с продвижением вперед, ловля мяча двумя руками.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
59.	Бросок мяча от груди двумя руками на месте и в движении, ведение мяча в	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий

	движении.					
60.	Ловля мяча с отскоком от пола от стены. Бросок – попасть в щит и в кольцо.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
61.	Ведение мяча на месте и в движении. Ловля мяча в парах на месте и в движении.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
62.	Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча в парах на месте и в движении.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
63.	Ведение мяча на месте и в движении, передача мяча в парах на месте и в движении.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
64.	Ведение мяча на месте и в движении.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
65.	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
66.	Передача мяча в парах через сетку. Эстафеты на месте.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
67.	Передача мяча в парах на месте через сетку. Эстафета в движении с мячом.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
68.	Передача мяча в парах на месте через сетку. Эстафета в движении с мячом.	1 ч			Совершенствуют упражнения с мячами.	Текущий
69.	Подача мяча через сетку в пионерболе.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
70.	Броски и ловля мяча через сетку в пионерболе. Игра в пионербол.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
71.	Броски и ловля мяча через сетку в пионерболе.	1 ч			Осваивают правила игры в пионербол.	Текущий
72.	Бросок мяча двумя руками от груди на месте в щит и в	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий

	кольцо.					
73.	Бросок мяча двумя руками от груди на месте и движении в щит. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1 ч			Играют в баскетбол по упрощенным правилам.	Текущий
74.	Бросок мяча от плеча на месте и в движении, в щит.	1 ч			Совершенствуют правила игры в баскетбол.	Текущий
75.	Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
76.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски и ловля мяча в парах.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий
77.	Закрепление подачам мяча в пионерболе.	1 ч			Закрепляют правила игры в пионербол.	Текущий
78.	Обучение пасам на своей площадке при игре в пионербол.	1 ч			Осваивают правила игры в пионербол.	Текущий
79.	Обучение пасам на своей площадке при игре в пионербол.	1 ч			Закрепляют правила игры в пионербол.	Текущий
80.	Чередование ходьбы и бега. Бег 30 м. с высокого старта.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Текущий
81.	Медленный бег. Чередование ходьбы и бега. Бег 60 м с высокого старта.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Текущий
82.	Медленный равномерный бег. Бег 60 м с высокого старта.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Текущий
83.	Чередование ходьбы и бега. Бег 60 м с высокого старта. Дыхательные упражнения.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Текущий
84.	Чередование ходьбы и бега. Бег 60 м с высокого старта.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Текущий
85.	Бег 100 м с высокого старта.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Текущий

86.	Чередование ходьбы и бега (бег 30 м, ходьба 40 м.), 5 серий.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Текущий
87.	Чередование ходьбы и бега (бег 40 м, ходьба 30 м.), 5 серий.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Текущий
88.	Равномерный бег 200 м. Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 50 м.), 4 серии.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Текущий
89.	Равномерный бег 500 м.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Текущий
90.	Сочетание различных видов ходьбы. ОРУ. Бег 60 м с высокого старта.	1 ч			Проявляют качества силы, быстроты и координации.	Текущий
91.	Бег 60 м с высокого старта.	1 ч			Совершенствуют беговые упражнения.	Текущий
92.	Бег 100 м с высокого старта.	1 ч			Совершенствуют беговые упражнения.	Текущий
93.	Равномерный бег 5 минут.	1 ч			Совершенствуют беговые упражнения.	Текущий
94.	Прыжок в длину с разбега.	1 ч			Демонстрируют прыжок в длину с разбега.	Текущий
95.	Прыжок в длину с разбега.	1 ч			Демонстрируют прыжок в длину с разбега.	Текущий
96.	Метание малого мяча в цель с 5-6 метров.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
97.	Метание малого мяча в цель с 5-6 метров.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
98.	Метание мяча на дальность. Бег 60 м. с высокого старта.	1 ч			Выполняют действия с мячами. Совершенствуют беговые упражнения.	Текущий
99.	Метание малого мяча на дальность.	1 ч			Выполняют действия с мячами.	Текущий
100.	Бег на 60 метров с высокого старта.	1 ч			Совершенствуют беговые упражнения.	Текущий
101.	Подвижные игры на свежем	1 ч			Проявляют находчивость	Текущий

	воздухе.				в решении игровых задач.	
102.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1 ч			Проявляют находчивость в решении игровых задач.	Текущий