

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования и науки ХМАО - Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета

от «29» августа 2024 г.

Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_ Г.М. Артеева

Приказ № 187

от «29» августа 2024 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

для обучающегося 5г класса

Индивидуальное обучение, АООП образования обучающихся  
с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Вариант 2

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Емельянова Ольга Николаевна,

учитель хореографии,

учитель физической культуры

с. Саранпауль, 2024

## 1.1. Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образование обучающихся, осваивающих АООП 2 варианта, осуществляется по специальной индивидуальной программе развития (СИПР), разрабатываемой на основе адаптированной основной общеобразовательной программы индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Индивидуальные планируемые результаты и индивидуализированное содержание образования по учебному курсу «Адаптивная физкультура» конкретного обучающегося отражается в его СИПР.

**Цель** примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета 102 часа.

### **1.2. Планируемые результаты освоения программы**

В рабочей программе даны конкретные формулировки планируемых результатов, которые могут быть не достигнуты в течение одного или нескольких уроков. Но педагог создает условия, дает обучающимся возможности для выполнения определенных действий, осуществляя деятельностный подход. Для 3-й группы обучающихся личностные и предметные планируемые результаты не являются приоритетными. Основное внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

*Личностные результаты* освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

*Предметные результаты* освоения программы по адаптивной физической культуре:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях 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.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- 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;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры;
- умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, играть в подвижные игры.

*Личностные учебные действия:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

*Коммуникативные учебные действия:*

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (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 упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

*Регулятивные учебные действия:*

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

- 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 при выполнении упражнений.

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

### 1.3. Содержание программы

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы
<b>Физическая подготовка</b>	Построения и перестроения.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.
	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	<i>Дыхательные упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). <i>Общеразвивающие упражнения:</i> Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. <i>Осанка.</i> Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.
	Ходьба	Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание.



		<p>Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).</p> <p>Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p>
	Бег	<p>.Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).</p> <p>Бег на выносливость (3 минуты).</p>
	Прыжки.	<p>Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.</p> <p>Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.</p>
	Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	<p>Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p>
	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	<p>Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.</p>
<b>Коррекционные подвижные игры</b>	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	<p><i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.</p>

		<p><i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p>
	Подвижные игры.	<p>Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».</p>
<b>Лыжная подготовка</b>		<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p>

#### 1.4. Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов
Диагностика.	4
Физическая подготовка.	38
Лыжная подготовка.	20
Коррекционные подвижные игры.	40
Итого:	102

#### 1.5. Материально – техническое обеспечение реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

«Адаптивная физкультура» (вариант 2) включает:

*I. Спортивный инвентарь:*

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
4. Теннисные мягкие мячи для метания;
5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Сенсорные тропинки;
9. Индивидуальные коврики;
10. Лыжи, ботинки, палки;
11. Секундомер;
12. Рулетка измерительная;
13. Мишень для метания в цель;
14. Волейбольная сетка;
15. Металлические дуги;
17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
18. Набивные мячи;
19. Мячи волейбольные;

20. Мячи баскетбольные;
21. Мячи футбольные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

*II. Учебно–практическое оборудование:*

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
2. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
  - беговая дорожка;
6. Трёхколёсные и двухколесные велосипеды;
7. Гимнастические маты;

*III. Оборудование для плавания:*

1. Планки и доски из пенопласта;
2. Мячики;
3. Игрушки для катания;
4. Игрушки для ныряния;
5. Надувные круги;
6. Нарукавники;
7. Термометр комнатный;

*V. Технические средства обучения:*

1. Обучающие видео по темам.
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, зарядки;
3. Презентации (для изучения программного материала).

## Календарно-тематическое планирование

**3 часа в неделю (102 часа)**

№	План	Факт	Содержание	Учебные действия
<b>Тема «Построения и перестроения»</b>				
1	2.09		Правила поведения в зале. Техника безопасности. Построение в шеренгу. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Игры с мячом.	Соблюдает правила безопасного поведения на уроке, выполняет действия по образцу, выполняет построение в шеренгу, основные команды на уроке, выполняет комплекс утренней гимнастики.
2	3.09		Построение в шеренгу. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Игры с мячом.	
<b>Тема «Общеразвивающие упражнения»</b>				
3	5.09		Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой. Пальчиковая гимнастика. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. «Варим кашу».	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Соблюдает положения перед грудью, за голову, к плечам.
4	9.09		Движения плечами вперед, назад. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч. Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Пальчиковая гимнастика.	
5	10.09		Положение рук: перед грудью, за голову, к плечам. Движения руки из данных положений. Пальчиковая гимнастика.	
<b>Тема «Ходьба. Бег»</b>				
6	12.09		Ходьба с высоким подниманием бедра «Цапля».	Учится координировать действия тела. Развивает скоростно-силовые качества, координацию движений; волевые качества.
7	16.09		Преодоление полосы препятствий. Ходьба на носках, пятках. Ходьба по кругу с различными положениями рук.	

8	17.09		Ходьба боком по гимнастической скамейке;	Внимание,
9	19.09		Бег в умеренном темпе в течение 1.5 минут без остановки. Дыхательные упражнения.	
10	23.09		Бег «змейкой». Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Танец «Стирка».	
11	24.09		Бег приставным шагом правым и левым боком. Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	
12	26.09		Бег с изменением направления по сигналу.	
<b>Тема «Прыжки»</b>				
13	30.10		Прыжки на двух ногах на месте, держась за опору.	Контролирует способность прыгать на одной, на двух ногах, сохраняя равновесие,  Учится координировать действия при прыжке. Контролирует способность прыгать на футболе, сохраняя равновесие
14	1.10		Выполнение подскоков на одной ноге на месте, держась за опору.	
15	3.10		Спрыгивание с высоты 30-40 сантиметров.	
16	7.10		Подпрыгивание вверх с доставанием предмета. Игра «Поймай бабочку»	
17	8.10		Подскоки на мячах футболах.	
<b>Тема «Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза»</b>				
18	10.10		Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх. Игра «Лошадки» с обручами, «Я в домике».	Развивает координацию, силу, ловкость, внимание при выполнении заданий.  Повторяет правила ТБ с мячом; учится выполнять броски и ловлю мяча разными способами;
19	14.10		Метание мяча в цель.	
20	15.10		Метание мяча на дальность.	
21	17.10		Перенос набивных мячей.	

<b>Тема «Ползание. Лазание»</b>				
22	21.10		Перелезание, перешагивание через скамейку. «Бревно», «Наклоны к ногам», «Кошечка».	Развивает координацию, ловкость, силу рук внимание при выполнении заданий. Учится преодолевать страх.
23	22.10	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.		
24	24.10	Вис на гимнастической стенке, передвижение вправо и влево по гимнастической стенке.		
<b>Тема «Элементы спортивных игр. Игры»</b>				
25	5.11		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча сверху, снизу. Игра «Море волнуется»,	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Повторяет правила ТБ с мячом; учится выполнять броски и ловлю мяча разными способами.
26	7.11		Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Приём волейбольного мяча сверху, снизу. Игра «Море волнуется»,	
27	11.11		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу). Игра «Быстро по местам».	
28	12.11		Приём волейбольного мяча (сверху, снизу).	
29	14.11		Бросок мяча через сетку.	
30	18.11		Прием мяча через сетку.	
<b>Тема «Построения и перестроения»</b>				
31	19.11		Построение в шеренгу. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Игры с мячом. Стойка «ноги на ширине плеч»	Соблюдает правила безопасного поведения на уроке, выполняет действия по образцу, выполняет построение в шеренгу, основные команды на уроке, выполняет комплекс утренней гимнастики. Выполняет повороты на месте совместно с учителем.
32	21.11		Построение в шеренгу. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Игры с мячом. Повороты на месте в разные стороны.	

33	25.11		Повороты на месте в разные стороны.	
<b>Тема «Ходьба. Бег»</b>				
34	26.11		Ходьба с различными положениями рук (на пояс, за голову, в стороны, вверх). Зарядка с различными движениями и положениями рук. Бег 1. 5 минуты.	Учится сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке.
35	28.11		Ходьба между предметами (змейкой). Зарядка с различными движениями и положениями рук. Стойка на носках 2-3 секунды. Стойка на одной ноге. Бег 1. 5 минуты.	Развивает координацию, силу, выносливость, ловкость, внимание при выполнении заданий.
36	2.12		Ходьба по гимнастической скамейке с положениями рук в стороны, вверх. Соскок со скамейки. Бег 1. 5 минуты.	Учится сохранять правильное положение рук на пояс, за голову, в стороны, вверх .
37	3.12		Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой.	
38	5.12		Ходьба между предметами (змейкой). Зарядка с различными движениями и положениями рук.	
<b>Тема «Общеразвивающие упражнения»</b>				
39	9.12		Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине. Упражнения «Дерево», «Собачка»,	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Соблюдает положения рук вперед, вверх, в стороны, на пояс.
40	10.12		Поднимание прямых ног, лежа на спине. Упражнения «Лодочка». Велосипед.	
41	12.12		Наклоны, повороты туловища вперед (в стороны, назад). Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс. Движения рук из данных положений.	
42	16.12		Упражнения на развитие силы рук. Сгибание и разгибание рук, стоя у стены, лежа на мяче-фитболе.	
<b>Тема «Ползание. Лазание»</b>				



43	17.12		Ползание по гимнастической скамье на четвереньках, животе.	Развивает силу, смелость, координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий
44	19.12		Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, вверх).	
45	23.12		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами.	
46	24.12		Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставными шагами.	
<b>Тема «Прыжки»</b>				
47	26.12		Прыжки на двух ногах на месте, держась за опору. «Поймай комара».	Учится координировать действия при прыжке  Контролирует способность прыгать, сохраняя равновесие. Соблюдает правила игры.
48	13.01		Подпрыгивание вверх с доставанием предмета.	
49	14.01		Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением. Прыжки поочередно на правой, на левой ноге, держась за опору. Игра «Птички».	
50	16.01		Спрыгивание с высоты с поддержкой. Игра «По кочкам».	
<b>Тема «Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза»</b>				
51	20.01		Броски мяча в стену (высота 1 - 2 м) и ловля его двумя руками. Игра «Сбей кеглю».	Развивает координацию, силу, ловкость, внимание при выполнении заданий.  Повторяет правила ТБ с мячом; учится выполнять броски мяча на дальность, броски мяча из-за головы.
52	21.01		Метание мяча в цель. Броски волейбольного мяча из-за головы.	
53	23.01		Метание мяча на дальность. Броски волейбольного мяча из-за головы.	
54	27.01		Перенос и метание набивных мячей	
<b>Тема «Элементы спортивных игр. Игры»</b>				
55	28.01		Футбол. Забивание мяча с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем).	Развивает меткость, глазомер.

56	30.01		Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	
57	3.02		Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	
58	4.02		Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.	
59	6.02		Остановка катящегося мяча ногой.	
<b>Тема «Лыжная подготовка»</b>				
60	10.02		Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Ступающий шаг. Снятие лыж.	Учится соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах.  Выполняет повороты вправо и влево.  Учится скользящему шагу. Преодолеает подъем. Выполняет двухшажный ход.
61	11.02		Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Ступающий шаг. Снятие лыж.	
62	13.02		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
63	17.02		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
64	18.02		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
65	20.02		Продвижение ступающим шагом по лыжне.	
66	24.02		Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	
67	25.02		Выполнение поворотов, стоя на лыжах.	
68	27.02		Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.	
69	3.03		Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений.	
70	4.03		Выполнение попеременного двухшажного хода.	

71	6.03		Выполнение попеременного двухшажного хода.	
72	10.03		Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»).	
73	11.03		Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой»).	
<b>Тема «Построения и перестроения»</b>				
74	13.03		Построение в шеренгу. Принятие исходного положения для построения. Выполнение команд: «Становись!», «Шагом марш!», «На месте стой!» Игры с мячом.	Соблюдает правила безопасного поведения на уроке, выполняет действия по образцу, выполняет построение в шеренгу, основные команды на уроке, выполняет комплекс утренней гимнастики. Выполняет повороты на месте совместно с учителем.
75	17.03		Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое.	
<b>Общеразвивающие упражнения</b>				
76	18.03		Упражнения на развитие силы рук. Сгибание и разгибание рук, стоя у стены, лежа на мяче-фитболе.	Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Развивает силу рук, укрепляет мышцы живота.
77	20.03		Упражнения на пресс.	
<b>Тема «Ходьба. Бег»</b>				
78	3.04		Бег в течение 1,5 минут. Восстановление дыхания. Бег. Шаг, бег с выполнением движений по командам с показом направления учителем: «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.	Развивает скоростно-силовые качества, координацию движений; выносливость.
79	7.04		Бег с предметом (перенос предметов с места на место). Катание обруча и бег за ним. Игра «Лошадки» с обручами, «Я в домике».	
80	8.04		Бег с предметом (перенос предметов с места на место). Катание обруча и бег за ним.	

<b>Прыжки</b>				
81	10.04		Прыжки в длину с места, с разбега.	Учится координировать действия при прыжке. Контролирует способность прыгать и сохраняя равновесие.
82	14.04		Прыжки в высоту.	
83	15.04		Прыжки в высоту.	
<b>Тема «Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза»</b>				
84	17.04		Перенос набивных мячей. Катание большого мяча (фитбола), отбивание от пола с передачей его учителю. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге).	Учится технически правильно выполнять метание мяча с соблюдением правил безопасности. Развивает силу. Развивает глазомер и контролирует силу при выполнении броска. Учится правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат. Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий. Развивает глазомер и контролирует силу удара.
85	21.04		Метание мяча в цель.	
86	22.04		Метание мяча на дальность.	
87	24.04		Ловля среднего (маленького) мяча двумя руками. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками о стену. Сбивание предметов большим (малым) мячом.	
<b>Ползание. Лазание</b>				
88	28.04		Ползание на животе, на четвереньках.	Развивает координацию, ловкость, силу рук внимание при выполнении заданий. Учится преодолевать страх.
89	29.04		Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.	
90	5.05		Перелезание через препятствия.	
<b>Тема «Элементы спортивных игр. Игры»</b>				
91	6.05		<b>Футбол.</b> Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарём). Приём мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками. Соблюдение правил игры «Пятнашки»	Учится технически правильно выполнять метание мяча с соблюдением правил

92	12.05		Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками).	безопасности. Развивает силу. Развивает глазомер и контролирует силу при выполнении броска. Учится правильной постановке руки при метании мяча на дальность; грамотно использовать технику метания мяча выполняя метание на результат.	
93	13.05		Ведение мяча, передача партнеру в движении.		
94	15.05		<b>Волейбол.</b> Игра в паре без сетки (через сетку).		
95	19.05		Игра в паре без сетки (через сетку). Подача мяча через сетку.		
96	20.05		Игра в паре без сетки (через сетку). Подача мяча через сетку.		
97	22.05		<b>Настольный теннис.</b> Отбивание мяча от стены.		Развивает координацию, ловкость, внимание при выполнении заданий.
98	26.05		Игра в паре.		Развивает глазомер и контролирует силу удара.
99	27.05		Игра в паре.		
100			<b>Бадминтон.</b> Узнавание (различия) инвентаря для бадминтона. Удар по волану снизу. «Замри».		
101			Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. «Донеси волан».		
102			Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.		