

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Дегтярская школа, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы» ГБОУ СО «Дегтярская школа»  
Пролетарская ул., д.40 а, г.Дегтярск, 623272  
тел./факс (343 97) 6-11-33  
E-mail: deg.school15@mail.ru

Рассмотрена на МО  
28.08 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
И.о директора ГБОУ СО  
«Дегтярская школа»  
Храпунова И.П.  
«1» сентября 2023г.

Рабочая программа

# **Адаптивная физическая** **культура**

(учебный предмет)

**3 класс**

2023-2024 учебный год

Разработчик:  
Коновалова Г.Л.  
Учитель физической культуры

Дегтярск – 2023

# **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **3 КЛАСС**

**(3 часа в неделю – 102 часа)**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 3 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 24 ноября 2022 г. № 1023; федеральной рабочей программы для обучающихся с задержкой психического развития по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (вариант 7.2); адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СО «Дегтярская школа» (вариант 7.2); рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура: 3 класс» (учебник утвержден Министерством просвещения РФ приказ от 21 сентября 2022 г. N 858).

### **Цель и задачи реализации программы**

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее – АФК) направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР), достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

**Цель** реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных

возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

**Общие задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

#### Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, скоординированности, ориентировки в пространстве.

### Содержание учебного предмета

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Вариант 7.2
			<b>Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР</b>
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	<p><b>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</b></p> <p><b>Из истории физической культуры</b></p>	<p>Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</li> </ul>

	<p><b>Физические упражнения</b></p> <p><b>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей</b></p>	<p>разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
	<p><b>Способы физической деятельности и Самостоятельные занятия</b></p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b></p>	<p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- играют с соблюдением правил.</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Организовывающие команды и приемы</p>	<p>Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с активизацией внимания,</p>

			<p>проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</li> </ul>
	<p>Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические комбинации</p>	<p>Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;</li> <li>- совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>- игра – имитация движений животных;</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).</li> </ul>
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p>	<p>Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul>



		к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).	
	Гимнастические упражнения прикладного характера	<p>Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</li> <li>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения в различном темпе;</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения	Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	
	Развитие гибкости	<p>Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p>	
	Развитие координации	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц	

	<p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</b> подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	
Легкая атлетика	Ходьба	<p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</li> </ul>

	<p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p>	<p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i></li> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</li> <li>- игра.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной</li> </ul>

	<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<p>интеграции.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Футбол</p> <p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);</li> <li>- игра.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для развития пространственной</li> </ul>

	материале спортивных игр	<p>Баскетбол</p> <p>Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол</p> <p>2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	организации (освоение пространства спортивного зала).
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога;</li> <li>- выполнение упражнений по памяти;</li> <li>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</li> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</li> <li>- принимают участие в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- участие в играх, направленных на эмоционально -</li> </ul>

		отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	волевое развитие.
<b>Лапта</b>	Развитие: выносливость, силу, ловкости, быстроты; прививает честность, справедливость и достоинство.	<p>Русская лапта – это двусторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями.</p> <p>Задача одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Задача другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i> включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p>
<b>Коррекционно-развивающие</b>	Основные положения и движения головы,	Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> </ul>



	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Упражнения</p>	<p>поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («катоков», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами 1 кг (ходьба с мячом в руках,</p>	
--	--	---	--



	<p>на развитие точности и координации движений</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения;</p> <p>ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе:</p> <p>медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном</p> <p>темпе; челночный бег <math>3 \times 10</math> метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p>	
--	--	---	--

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные результаты**

Гражданско-патриотическое воспитание - российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, формирование чувства гордости за свою Родину, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

Духовно-нравственное воспитание- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Освоенность социальных норм, правил поведения.

Эстетическое воспитание-развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

Трудовое воспитание - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Экологическое воспитание- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Ценности научного познания- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

### **Метапредметные результаты**

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;

- соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата;
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

### **Критерии и нормы оценки предметных результатов**

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с ЗПР планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с ЗПР с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

### **Предметные результаты**

Знание об адаптивной физической культуре:

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека:

с помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):

- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- называет основы личной гигиены;
- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия:

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);
- соблюдает правила игры.

Гимнастика с элементами акробатики:

Организуемые команды и приемы:

- выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- выполняет простые перестроения в шеренге;
- двигается под счет, по звуковому сигналу;
- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;
- знает простые пространственные термины.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения:

- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;
- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Легкая атлетика:

Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости:

- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;
- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

Общеразвивающие упражнения. Развитие координации. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей:

- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- знает назначение спортивного инвентаря;
- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Подвижные и спортивные игры:

На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики.

На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр:

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- воспроизводит имитационные движения;
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;
- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;
- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

Лыжная подготовка:

Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвивающие упражнения.

Развитие координации движений. Развитие выносливости:

- выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- строится самостоятельно;
- соблюдает технику безопасности;
- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;
- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;
- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

- включается в соревновательную деятельность.

Лапта:

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- воспроизводит имитационные движения;
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;
- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;
- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

Коррекционно-развивающие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения на развитие точности и координации движений.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:

- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;
- выполняет упражнения под заданный ритм.

### **Критерии и нормы оценки планируемых результатов**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся с ЗПР.

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в

метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнении допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### **Оценивание теоретических знаний**

«5» - вопрос раскрыт полностью, обучающийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

«4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

«3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

«2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

«5»- выставляется тем обучающемуся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

«4» - выставляется, если обучающийся повторяет исходный результат.

«3» – выставляется, если обучающийся показывает результат ниже исходного.

### **Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся с ЗПР, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

#### **Методические материалы для учителя**

- Федеральная рабочая программа Начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.). <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы :учеб. пособие для общеобразоват. организаций /А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение. <https://catalog.prosv.ru/>

- Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории



муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта.

- Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. Федченко Н.С., директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания

#### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов
2. <http://school-collection.edu.ru>
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
6. <http://fizkultura-na5.ru>  
<http://obg-fizkultura.ru>

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**3 класс**

**(3 часа в неделю - 102 часа)**

<b>№ п\п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>	<b>Методы и формы организации обучения</b>
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b> <b>Подвижные игры (7 ч.)</b> <b>Лапта (7 ч.)</b>				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр	Обучение технике безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр.		Метод наглядного восприятия. Коллективная форма.
2	Л/а – освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Виды ходьбы и методы развития координационных способностей	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
3	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки.	Формирование правильной осанки при помощи игрового метода	Игры: «Замри», «Исправь осанку».	Игровой метод. Коллективная форма.
4	Развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Развитие навыков бега и скоростных способностей при помощи игрового метода	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
5	Развитие лапты. Ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке.	Основы истории развития русской лапты. Развитие навыков бега и скоростных способностей при помощи игрового метода	Инструктаж по ТБ. История возникновения лапты. Развитие основных физических качеств по средствам игры в лапту.	Метод наглядного восприятия. Игровой метод. Коллективная форма.

6	Урок-игра. Игры со скакалками.	Развитие навыков прыжков со скакалкой	Игры: «Русская лапта», «Алфавит»	Игровой метод. Коллективная форма.
7	П.и.-развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Ориентирование в пространстве.	Развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Улучшение навыка ориентирование в пространстве.	Игры: «Воробьи -вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
8	Правила игры в русскую лапту.	Правила игры в лапту	Основные правила игры. Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»	Игровой метод. Коллективная форма.
9	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Усовершенствование навыков подготовки к строю.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Игровой метод. Коллективная форма.
10	П.и.-обучение технике метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Изучение техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
11	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод практического обучения. Коллективная форма.

		способностей.		
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Проведение игр с элементами легкой атлетики.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».	Игровой метод. Коллективная форма.
13	Овладение элементарными умениями при ловле, бросках и передаче мяча.	Обучение владеть элементарными умениями: ловля, бросок и передача мяча с помощью подвижных игр.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
14	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
15	Урок-игра. Игры со скакалками.	Обучение прыжка на скакалке с помощью подвижных игр.	Игры: «Забегалы», «Лялька»	Игровой метод. Коллективная форма.
16	П.и.-развитие и совершенствование элементарных умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча на месте и в движении шагом и бегом.	Совершенствование навыков: ловля, бросок, передача и ведение мяча на месте и в движении.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
17	Закрепление и	Подвижные игры на	Игры: «Школа мячей»,	Метод практического

	совершенствование движения ловли, бросков, передачи и ведении мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве.	закрепление и совершенствование навыков: ловля, бросок, передача и ведение мяча.	«Метко в цель», «Попади в обруч».	обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
18	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Упражнения и подвижные игры для умения становиться в строй.	Игры: «Построимся», «Быстро встань в колонну»	Игровой метод. Коллективная форма.
19	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
20	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Разминка, упражнения и игры на развитие координационных и кондиционных способностей.	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
21	Урок-игра. Игры прыжками.	Упражнения и игры на обучение прыжка в длину.	Игры: «Прыжки по кочкам», «Волк во рву»	Игровой метод. Коллективная форма.
22	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

		совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.		
23	Совершенствование технико-тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	Разминка, упражнения и игры на развитие командного «духа»	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
24	Ловля мяча.	Перемещения и стойки. Действия с мячом.	Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
<p align="center"><b>Гимнастика (20 ч)</b> <b>Подвижные игры (4 ч)</b></p>				
25	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики Знания о физической культуре	Теоретическое обучение техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	Метод наглядного восприятия. Коллективная форма.
26	Изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие	ОРУ с предметами, ОРУ без предметов. Обучение навыка работы с обручем.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

	координационных, силовых способностей и гибкости.			
27	Изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	ОРУ с предметами, ОРУ без предметов. Обучение навыка работы с обручем.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
28	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Подвижные игры с лазанием.	Игры: «Поезд», «Быстро шагай»	Игровой метод. Коллективная форма.
29	Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	Обучение гимнастическим упражнениям.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Подвижные игры с лазанием.	Игры: «Поезд», «Быстро шагай»	Игровой метод. Коллективная форма.
31	Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	Обучение гимнастическим упражнениям.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
32	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	Обучение гимнастическим упражнениям.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
33	Освоение и совершенствование акробатических упражнений,	Обучение гимнастическим упражнениям.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения.

	развитие координационных способностей.		кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Коллективная форма.
34	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Обучение гимнастическим упражнениям.	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вес на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа, согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
35	Изучение и освоение навыков лазанья и перелезания, развитие силовых и координационных способностей, формирование правильной осанки.	Обучение гимнастическим упражнениям. Уклон на упражнения, способствующих формированию правильной осанки.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см.); лазанье по канату.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
36	Урок-игра. Игры на развитие внимания	Игры в шеренге на развитие внимания. Командные упражнения.	Игры: «Правильно-неправильно», «Быстро шагай»	Игровой метод. Коллективная форма.



37	Изучение и освоение навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	Теоретическое обучение прыжка через гимнастического коня. Подвижные игры на закрепление навыка прыжок.	Перелезание через гимнастического коня, козла	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
38	Освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	Практическое обучение прыжка через гимнастического коня. Подвижные игры на закрепление навыка прыжок.	Перелезание через гимнастического коня, козла	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
39	Освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	Практическое обучение прыжка через гимнастического коня. Подвижные игры на закрепление навыка прыжок.	Перелезание через гимнастического коня, козла	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
40	Освоение навыков равновесия.	Упражнения на развитие навыка равновесия. Подвижные игры.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скакалки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
41	Освоение строевых упражнений	Подвижные игры на развитие строевых упражнений.	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения.

			одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»	Коллективная форма.
42	Урок-игра. Игры на развитие внимания.	Игры в шеренге на развитие внимания. Командные упражнения.	Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»	Игровой метод. Коллективная форма.
43	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации комплексы) ОРУ различной координационной сложности.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
44	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

			координационной сложности.	
45	Освоение строевых упражнений	Подвижные игры на развитие строевых упражнений.	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
46	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
47	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации комплексы)	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.

			ОРУ различной координационной сложности.	
48	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации комплексы) ОРУ различной координационной сложности.	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
<b>Лыжная подготовка (20 ч)</b> <b>Подвижные игры (10 ч)</b>				
49	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	Теоретическое обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.		Метод наглядного восприятия. Коллективная форма.
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Теоретическое и практическое обучение передвижения на лыжах.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой»	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Подвижные игры.	Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	Игровой метод. Коллективная форма.

52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняяс переходом на соседнюю лыжню.	Теоретическое и практическое обучение передвижения скользящим шагом.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором	Метод практического обучения. Коллективная форма.
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	Теоретическое и практическое обучение передвижения скользящим шагом	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
54	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	Подвижные игры на развитие скорости.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
55	Подъём ступающимшагом. Повороты переступанием вокруг носков.	Теоретическое и практическое обучение спуска в высокой и низкой стойке.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
56	Повороты переступанием. п/и «По местам».	Передвижение на лыжах по кругу.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Подвижные игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Быстрый лыжник», «Попади	Игровой метод. Коллективная форма.
58	Подъём «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	Подвижные игры на развитие скорости и внимания.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
59	Спуски в низкой стойке.	Упражнения на развитие спуска в нижней стойке. Подвижные игры на развитие внимания.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».	Метод практического обучения. Коллективная форма.

60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Подвижные игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу»	Игровой метод. Коллективная форма.
61	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	Усовершенствование навыков двухшажного хода без палок.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	Обучение правильной группировке при спуске с небольших склонов.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	Игры на развитие внимания и скоростных способностей.	Игры: «Биатлон», «Догонялки по кругу»	Игровой метод. Коллективная форма.
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Обучение попеременному двухшажному ходу	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры на развитие скоростных способностей.	Игры «По местам», «Попади снежком в цель»	Игровой метод. Коллективная форма.
67	Повороты переступанием	Практическое обучение спуска в высокой и низкой стойках на лыжах.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	Обучение ходьбы на лыжах.	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»	Метод практического обучения. Коллективная форма.

69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения и подвижные игр с мячами.	Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	Игровой метод. Коллективная форма.
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	Усовершенствование упражнений на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Игровой метод. Коллективная форма.
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Снежные снайперы».	Передвижение с ускорением на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
72	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
73	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	Передвижение с ускорением на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
74	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
75	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	Передвижение с ускорением на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
76	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
77	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	Усовершенствование упражнений на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Игровой метод. Коллективная форма.
78	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.

**Легкая атлетика (10 ч)**

**Подвижные игры (9 ч)**

**Лапта (5 ч)**

79	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Усовершенствование основных физических качеств.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
80	Передача мяча.	Действия с мячом. Передача и удары по мячу.	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
81	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	Упражнения для формирования правильной осанки.		Игровой метод. Коллективная форма.
82	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств. Подвижные игры.	Усовершенствование основных физических качеств.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
83	Передача мяча.	Действия с мячом. Передача и удары по мячу.	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
84	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Усовершенствование техники видов ходьбы.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
85	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	Упражнения для развития чувства команды.		Метод практического обучения. Коллективная форма.
86	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	Теоретическое и практическое обучение технике безопасности при беге, метаниях и прыжках.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.



			размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.	
87	Передача мяча.	Действия с мячом. Передача и удары по мячу.	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
88	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	Упражнения для развития чувства команды.		Метод практического обучения. Коллективная форма.
89	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд	Упражнения, способствующие укреплению пресса. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
90	Развитие скоростно- силовых качеств. Броски большого мяча ТБ	Теоретическое обучение технике броска большого мяча. Подвижные игры с мячом.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.
91	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения в паре. Командные подвижные игры.		Игровой метод. Коллективная форма.

92	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения в паре. Командные подвижные игры.		Игровой метод. Коллективная форма.
93	Метание мяча. Метание в цель	Повторение техники метания.	Различные варианты ударов.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
94	Бег на 30м с высокогостарта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Упражнения, способствующие укреплению пресса. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
95	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	Упражнения для формирования правильной осанки.		Игровой метод. Коллективная форма.
96	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»	Теоретическое и практическое обучение прыжка в длину		Метод практического обучения. Коллективная форма.
97	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»	Теоретическое и практическое обучение прыжка в длину		Метод практического обучения. Коллективная форма.
98	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения в паре. Командные подвижные игры.		Игровой метод. Коллективная форма.

99	Метание мяча. Метание в цель	Повторение техники метания.	Различные варианты ударов.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
100	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Усовершенствование техники видов ходьбы.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.
101	Урок-игра. Игры -испытания.	Эстафета «Веселые старты»		Игровой метод. Коллективная форма.
102	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Усовершенствование техники видов ходьбы.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.