

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Управление образования администрации муниципального образования -
Шиловский муниципальный район Рязанской области
МБОУ Ерахтурская сош

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Директор школы	Заместитель директора по УВР	Директор школы
_____	_____	_____
Аксёнова М.А.	Усанова Н.В.	Аксёнова М.А.
Протокол №1 от 30.08.2023г.	Приказ №67 от 30.08.2023г.	Приказ № 123 от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по адаптивной физической культуре
для обучающихся с задержкой психического развития
4 класс

Ерахтур 2023

Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура — это проект физиологического обучения, который призван удовлетворить личные двигательные, а кроме того, эмоциональные потребности людей с ограниченными возможностями здоровья и помочь им справиться с трудностями, сопряженными с инвалидностью.

Часто занятия адаптивной физической культурой для детей с ОВЗ носят характер восстановления, нахождения утраченной связи с миром. АФК включает необходимые психологические инструменты для восстановления связи с социумом.

Рабочая программа учебного предмета «**Физическая культура**» для обучающихся сЗПР разработана на основе:

Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 –ФЗ. От 29.12.2012г.

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15" Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

Начиная с 2021 года существенно обновилась нормативно-правовая база общего образования: появились ФГОС третьего поколения, федеральные образовательные программы и др. Изменения коснулись и работы с детьми с ОВЗ в школе.

В соответствии с последними изменениями ФГОС на всех уровнях общего образования — начального (1–4-е классы), основного (5–9-е классы) и среднего (10–11-е классы) — в учебном плане предмет «Физическая культура» заменен предметом «Адаптивная физическая культура» (АФК) для всех категорий детей с ОВЗ (Приказа Министерства просвещения РФ от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»).

Таким образом, учитель физкультуры в каждой школе должен проводить уроки адаптивной физкультуры.

Главная цель адаптивной физкультуры — улучшить и гармонизировать все грани и качества ребенка с ОВЗ, используя физические упражнения, социальные и гигиенические факторы.

Задачи АФК:

восстановить и сформировать мышечную деятельность, двигательные навыки; сформировать дополнительные навыки — туристические, спортивные игры и др.;

освободить от эмоциональных барьеров и опасений, обеспечить эмоциональный комфорт, развить познавательные навыки;

укрепить и сохранить здоровье учеников.

Функции адаптивной физической культуры

Практически все функции АФК имеют социально-педагогический характер:

1. **профилактическая** — предупредить осложнения или нежелательные исходы основного заболевания;
2. **коррекционно-компенсаторная** — достичь максимально доступной компенсации нарушений здоровья;
3. **образовательная** — предоставить доступное обучение, включая подготовку к самостоятельной жизни и по возможности к труду;
4. **воспитательная** — обеспечить возможности личностного роста, самоопределения и мотивации к активной деятельности;
5. **лечебно-восстановительная и оздоровительная** — восстановить здоровье и обеспечить профилактику заболеваний, а также физических и эмоциональных перегрузок;
6. **социально-интегративная** — обеспечить максимально успешную интеграцию человека в общество, в его культурную, трудовую, повседневную жизнь;
7. **коммуникативная** — обеспечить полноценную коммуникацию с окружающими.

Миссия педагога по АФК заключается не в достижении определенного уровня «образованности» и «развития» на разных этапах обучения, а в максимально возможной реабилитации и адаптации к реалиям жизни в социуме.

Место предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является частью учебного плана, согласно которому на его изучение в 4 классе отводится 3 часа в неделю; 102 часа в год.

Планируемые результаты освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

«Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательных-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры

позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу

«коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Коррекционный курс способствует

- исправлению недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладению учащимся основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формированию понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку

Основное содержание учебного предмета

Знания по физической культуре

Физическая культура. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) при помощи учителя.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Акробатические упражнения: упоры; седы; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, игровые задания на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр. **Футбол:** удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; игровые задания; игра в футбол. **Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. **Пионербол:** игра в пионербол; броски и ловля мяча; нижняя, верхняя подача мяча.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Основное содержание дополнительного вариативного коррекционно-развивающего модуля «Коррекционно-развивающие упражнения»

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: 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.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: упражнения с маленькими 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).

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

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.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т. д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц 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.

Формирование осанки: ходьба на носках, 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.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: 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.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: 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.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; 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.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: 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 двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Планируемые результаты освоения программы

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Знания о 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;

Самостоятельные игры и развлечения

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.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики

Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; 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; выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Легкая атлетика

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.

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); выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Подвижные и спортивные игры

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

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);

Коррекционно-развивающие упражнения

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 упражнений; выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Раздел	Темы	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
1	Знания о физической культуре		3	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
		1.1. Предупреждение травм во время занятий.	1	
		1.2. Значение и основные правила закаливания.	1	
		1.3. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	1	
2	Гимнастика		31	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
	2.1. Теоретические сведения:		2	
		2.1.1. Правила поведения на уроках гимнастики.	1	
		2.1.2. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	
	2.2 Строевые упражнения:		3	
		2.2.1. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте.	1	
		2.2.2. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.	1	
		2.2.3. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.	1	

	2.3.Общеразвивающие упражнения без предметов:		5	
		2.3.1. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1	
		2.3.2. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1	
		2.3.3. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1	
		2.3.4. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	
	2.4.Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами:		5	
		2.4.1. Комплексы упражнений с гимнастическими палками.	1	
		2.4.2. Комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	1	
		2.4.3. Комплексы упражнений со скакалками.	1	
		2.4.4. Комплексы с набивными мячами.	1	
		2.4.5. Комплексы с обручами.	1	
	2.5. Элементы акробатических упражнений:		3	
		2.5.1. Кувырок назад.	1	
		2.5.2. Комбинация из кувырков.	1	
		2.5.3. «Мостик» с помощью учителя.	1	

	2.6. Лазанье		3	
		2.6.1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом.	1	
		2.6.2. Лазанье по канату произвольным способом.	1	
		2.6.3. Перелезание через бревно, коня, козла	1	
	2.7. Висы:		3	
		2.7.1. Вис на рейке гимнастической стенки на время.	1	
		2.7.2. Вис на канате с раскачиванием.	1	
		2.7.3. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ногами врозь.	1	
	2.8. Равновесие:		4	
		2.8.1. Ходьба по наклонной доске (угол 20°).	1	
		2.8.2. Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1	
		2.8.3. Равновесие «ласточка».	1	
		2.8.4. Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см	1	
	2.9. Опорные прыжки		3	
		2.9.1. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку.	1	
		2.9.2. . Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.	1	
		2.9.3. Контрольный урок по гимнастике	1	

3	Лёгкая атлетика		20	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
	3.1. Теоретические сведения:		2	
		3.1.1. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	
		3.1.2. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	1	
	3.2. Ходьба:		3	
		3.2.1. Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	1	
		3.2.2. Ходьба в приседе.	1	
		3.2.3. Сочетание различных видов ходьбы.	1	
	3.3. Бег:		7	
		3.3.1. Понятие <i>низкий старт</i> .	1	
		3.3.2. Быстрый бег на месте до 10 с.	1	
		3.3.3. Челночный бег (3×10 м).	1	
		3.3.4. Тестирование челночного бега.	1	
		3.3.5. Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.	1	
		3.3.6. Понятие эстафета (круговая) расстояние 5—15 м.	1	
		3.3.7. Тестирование бега на 30 ,60 м	1	
	3.4. Прыжки:		3	
		3.4.1. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, высоту способом <i>перешагивание</i> (внимание на мягкость приземления).	1	
		3.4.2. Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат(внимание на технику прыжка)	1	
		3.4.3. Прыжки в длину с места на результат.	1	

	3.5. Метание:		5	
		3.5.1. Метание мячей в цель на дальность, ширина коридора — 10—15 м	1	
		3.5.2. Тестирование мяча в цель на дальность.	1	
		3.5.3. Метание мячей в горизонтальную цель (на стене, баскетбольный щит, мишень).	1	
		3.5.4. Метание мяча в двигающуюся цель.	1	
		3.5.5. Контрольный урок по лёгкой атлетике.	1	
4	Лыжная подготовка		15	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; - развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
	4.1. Теоретические сведения:		2	
		4.1.1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	
		4.1.2. Первая помощь при обморожении.	1	
	4.2. Строевые упражнения:		1	
		4.2.1. Выполнение распоряжений встрою: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!».	1	
	4.3. Передвижения на лыжах:		7	
		4.3.1. Ознакомление с попеременным двухшажным ходом.	1	
		4.3.2. Отработка навыка попеременного двухшажного хода.	1	
		4.3.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	
		4.3.4. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	
		4.3.5. Ознакомление с попеременным одношажным ходом.	1	
		4.3.6. Отработка техники попеременного	1	

		одношажного хода.		
		4.3.7. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)	1	
	4.4. Спуски, повороты, торможение:		5	
		4.4.1. Спуски в средней стойке.	1	
		4.4.2. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1	
		4.4.3. Подъём на склон «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1	
		4.4.5. Передвижение и спуск на лыжах змейкой.	1	
		4.5 Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
5	Подвижные и спортивные игры:		25	
	5.1. Теоретические сведения:		2	
		5.1.1. Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр.	1	
		5.1.2. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу)	1	
	5.2. Подвижные игры:		1	Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; - формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
		5.2.1. «Музыкальные змейки», «Найди предмет»	1	
	5.3. Игры с элементами общеразвивающих упражнений:		2	
		5.3.1. «Светофор», «Запрещенное движение».	1	
		5.3.2. «Фигуры».	1	

	5.4. Игры с бегом и прыжками:		3	- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.
		5.4.1. «Кто обгонит?», «Пустое место».	1	
		5.4.2. «Бездомный заяц», «Волк во рву».	1	
		5.4.3. «Два Мороза».	1	
	5.5. Игры с бросанием, ловлей и метанием:		2	
		5.5.1. «Подвижная цель».	1	
		5.5.2. «Обгони мяч».	1	
	5.6. Игры зимой:		2	
		5.6.1. «Снежком по мячу»	1	
		5.6.2. «Крепость»	1	
	5.7. Подготовка к спортивным играм:		13	
		5.7.1. Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	1	
		5.7.2. Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	
		5.7.3. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.	1	
		5.7.4. Подвижная игра вышибалы через сетку.	1	
		5.7.5. Ознакомление с правилами игры «Пионербол», расстановка игроков на площадке.	1	
		5.7.6. Передача мяча руками, ловля его.	1	
		5.7.7. Поддача мяча одной рукой снизу.	1	
		5.7.8. Учебная игра «Пионербол»	1	
		5.7.9. Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу» и «из-за головы»	1	
		5.7.10. Ведение мяча.	1	
		5.7.11. Броски мяча в баскетбольное кольцо.	1	
		5.7.12. Баскетбольные упражнения	1	

		5.7.13. Контрольный урок по подвижным и спортивным играм.	1	
6	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)		8	
		6.1. Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).	1	
		6.2. Ходьба до различных ориентиров.	1	
		6.3. Бег по начерченным на полу ориентирам.	1	
		6.4. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1	
		6.5. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.	1	
		6.6. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	1	
		6.7. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться.	1	
		6.8. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.	1	
	ИТОГО		102	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Календарные сроки		Основные виды учебной деятельности обучающихся
			план	факт	
1	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	1			Развивают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями. Закаливающие процедуры. Личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют положительного влияния физкультурой на успехи в учёбе.
2	Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1			Уметь различать название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках.
3	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1			Комплекс УГГ.
4	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами.	1			Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами.
5	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	1			Уметь правильно выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

6	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1			Усвоение выполнения основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
7	Ходьба в быстром темпе (наперегонки).	1			Выбирают индивидуальный темп ходьбы
8	Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.	1			Выбирают индивидуальный темп ходьбы
9	Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с.	1			Выявлять ошибки выполнения низкого старта.
10	Челночный бег (3×10 м). Контрольно – измерительные материалы	1			Челночный бег (3×10 м).
11	Бег на скорость 30 м.	1			Выбирают индивидуальный темп бега
12	Прыжки в длину с места.	1			Определяют индивидуальный разбег в прыжках в длину с места.
13	Наклоны туловища вперёд сидя ноги врозь.	1			Усваивают выполнение наклона туловища вперёд сидя ноги врозь.
14	Челночный бег (3x10) м.	1			Челночный бег (3x5) м.
15	Бег на скорость до 40 м.	1			Бег на скорость до 40 м.
16	Метание в цель.	1			Метание в цель.
17	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 20 м.	1			Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 20 м.
18	Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания отталкивания — 60— 70 см), на результат (внимание на технику прыжка)	1			Описывают технику прыжка в длину с разбега (зона отталкивания отталкивания — 60— 70 см), на результат (внимание на технику прыжка).
19	Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень)	1			Описывают технику метания малого мяча
20	Метание на дальность, ширина коридора — 10— 15 м.	1			Описывают технику метания малого мяча
21	Прыжки через короткую скакалку.	1			Прыжки через короткую скакалку.

22	Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы.	1			Броски набивного мяча сидя ноги врозь двумя руками из – за головы.
23	Поднимание туловища.	1			Поднимание туловища.
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
25	Игры с элементами обще развивающих упражнений "Музыкальные змейки"	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
26	Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, равновесии, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	1			Комплекс УГГ
27	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.	1			Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук.
28	Дыхательные упражнения.	1			Дыхательные упражнения.
29	Упражнения для формирования правильной осанки.	1			Упражнения для формирования правильной осанки.
30	Комплекс общеразвивающих упражнений.	1			Комплекс обще развивающих упражнений.
31	Комплекс корригирующих упражнений.	1			Комплекс корригирующих упражнений.

32	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1			Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.
33	Комплекс обще развивающих упражнений с флажками.	1			Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.
34	Комплекс обще развивающих упражнений с малым обручем.	1			Комплекс общеразвивающих упражнений с малым обручем.
35	Комплекс обще развивающих упражнений с большим мячом.	1			Комплекс общеразвивающих упражнений с большим мячом.
36	Комплекс обще развивающих упражнений с малым мячом.	1			Комплекс общеразвивающих упражнений с малым мячом.
37	Комплекс упражнений со скакалками.	1			Комплекс упражнений со скакалками.
38	Комплекс упражнений с набивными мячами.	1			Комплекс упражнений с набивными мячами.
39	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1			Перекаты в положении лежа в разные стороны.
40	Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги Перекаты в группировке.	1			Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги Перекаты в группировке.
41	Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально) . Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.	1			2 – 3 кувырка вперёд (строго индивидуально).
42	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным	1			Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

	способом. Перелезание через бревно, коня, козла.				
43	Лазанье по канату произвольным способом.	1			Лазанье по канату произвольным способом.
44	Перелезание через бревно.	1			Перелезание через бревно.
45	Перелезание через бревно, коня.	1			Перелезание через бревно, коня.
46	Перелезание через бревно, коня, козла.	1			Перелезание через бревно, коня, козла
47	Лазанье по канату произвольным способом.	1			Осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи
48	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом.	1			Осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи
49	Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.	1			Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах.
50	Выполнение распоряжений в строю: "Лыжи положить!", "Лыжи взять!".	1			Выполнение распоряжений в строю: "Лыжи положить!", "Лыжи взять!".
51	Подъем "елочкой".	1			Подъем "елочкой".
52	Подъем "елочкой", "лесенкой".	1			Подъем "елочкой", "лесенкой".
53	Спуски в средней стойке.	1			Спуски в средней стойке.
54	Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).	1			Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).
55	Подъем "елочкой", "лесенкой".	1			Подъем "елочкой", "лесенкой".
56	Спуски в средней стойке.	1			Спуски в средней стойке.
57	Игры зимой. Игра: "Подвижная цель".	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
58	Игра: "Снежком по мячу".	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
59	Игра: "Крепость".	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.

60	Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок). (Учет)	1			Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).(Учет)
61	Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.	1			Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.
62	Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.	1			Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.
63	Ходьба по наклонной доске (угол 20°).	1			Ходьба по наклонной доске (угол 20°).
64	Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.	1			Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.
65	Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.	1			Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.
66	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку.	1			Развитие навыков опорного прыжка через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку.
67	Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор присев, соскок прогнувшись.	1			Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор присев, соскок прогнувшись.
68	Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).	1			Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг).
69	Ходьба по ориентирам.	1			Ходьба по ориентирам.
70	Бег по начерченным на полу ориентирам.	1			Бег по начерченным на полу ориентирам.
71	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1			Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

72	Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.	1			Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.
73	Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.	1			Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.
74	Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться.	1			Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться.
75	Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.	1			Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.
76	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	1			Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
77	Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.	1			Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.
78	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.	1			Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.
79	Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1			Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений
80	Правила поведения на уроках подвижные игры. Комплекс УГГ.	1			Комплекс УГГ.
81	Игры с элементами общеразвивающих упражнений "Найди предмет".	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
82	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.

	"Светофор",				
83	Игры с элементами общеразвивающих упражнений "Запрещенное движение"	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
84	Игры с элементами общеразвивающих упражнений "Фигуры"	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
85	Игры с бегом и прыжками.	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
86	Игра: "Пустое место",	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
87	Игра: "Бездомный заяц",	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
88	Игра: "Волк во рву".	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
89	Игра: "Два Мороза".	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
90	Игра "Пионербол", ознакомление с правилами игры.	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
91	Передача мяча руками, ловля его.	1			Передача мяча руками, ловля его.
92	Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу	1			Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу
93	Повторить передачу мяча руками, ловля его. Подачу одной рукой снизу.	1			Повторить передачу мяча руками, ловля его. Подачу одной рукой снизу.
94	Бег 30 м. Игра: "Музыкальные змейки"	1			Бег 30 м. Игра: "Музыкальные змейки"
95	Прыжки в длину с места. Игра: "Найди предмет"	1			Прыжки в длину с места. Игра: "Найди предмет"
96	Наклоны туловища вперед сидя ноги врозь. Игра "Светофор".	1			Наклоны туловища вперед сидя ноги врозь. Игра "Светофор".
97	Прыжки через короткую скакалку.	1			Прыжки через короткую скакалку. Игра: Запрещенное движение".

	Игра "Запрещенное движение".				
98	Броски набивного мяча сидя ноги врозь. Игра: "Фигуры"	1			Броски набивного мяча сидя ноги врозь. Игра: "Фигуры"
99	Поднимание туловища. Игры с бросанием, ловлей и метанием.	1			Поднимание туловища. Игры с бросанием, ловлей и метанием.
100	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игры с бегом и прыжками	1			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игры с бегом и прыжками
101	Урок – контроль. Контрольно-измерительные материалы.	1			
102	Пионербол. Передача мяча руками, ловля его.	1			Руководствуются правилами игры. Соблюдают правила безопасности.
	ИТОГО	102			

Методическое обеспечение

Интернет ресурсы:

1. nsportal.ru<https://sites.google.com>
2. <https://infourok.ru/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura-v-shkole-3289117.html>
3. <https://rosuchebnik.ru/material/fizkultura-dlya-detey-s-ovz/>