

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 49

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Е.Ю.Каримова  
Приказ № 95/2  
от «31» 08. 2022г.



ПРИНЯТО:  
На педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022г.

## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный год	2022/2023
Составители	<u>ШМО</u>
Учебная дисциплина	<u>Адаптивная физическая культура</u>
Класс	3 Г
Уровень образования	Основное общее образование
Срок освоения программы	1 год
Количество часов по учебному плану	3 часа в неделю/102 часов в год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к рабочей программе по АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**в классах с умственной отсталостью**

**Цель создания рабочей программы по физической культуре** – поиск, разработка лучших средств и приемов для обучения школьников с интеллектуальной недостаточностью, коррекция дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработка жизненно необходимых двигательных умений и навыков умственно отсталых обучающихся. Это локальный и индивидуальный документ, определяющий пути реализации целей обучения с учетом индивидуальных особенностей класса в целом и каждого ученика в отдельности : состояние здоровья и структура дефекта обучающихся.

**1.1 Статус документа.**

**Нормативно - правовые основы для проектирования рабочей программы по физической культуре.**

Программа составлена на основе след. документов:

1. УЧЕБНОГО ПЛАНА МБОУ СОШ 49 , г Екатеринбург 2022-2023 уч. год.
2. Образовательной программы МБОУ СОШ 49.
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительного, 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

**А также:**

- Конвенции ООН о правах ребенка (1989 г.).
- Конвенции ООН о правах инвалидов (2006 г.).
- Конституции Российской Федерации (1993 года).
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.
- Федерального закона «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 22.12.2008 г.).
- Концепции долгосрочного социально- экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года, раздел Концепция развития образования РФ до 2020г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 17 ноября 2008г. №1662-р).
- ФГОС начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 года № 373).
- ФГОС общего образования обучающихся с умственной отсталостью (проект).
- Письма Минобразования РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I - VIII видов» от 04.09.1997 N 48 (ред. от 26.12.2000).

- Концепции специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья/ Малофеев Н.Н., Никольская О.С., Кукушкина О.И., Гончарова Е.Л. от 10.05.2010г.
- Санитарно-эпидемиологических правил СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях», которые введены в действия 29 декабря 2010 года
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года.
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ», принятый Госдумой 13.01.1999 г.
- Приказа МЗ РФ от 21.03.2003 г. № 113 «Об утверждении концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации»,
- Приказа МЗ РФ от 24.10.2003 г. № 506/92 «Об утверждении программы «О мерах по улучшению состояния здоровья детей РФ на 2004—2010 гг.»
- Межведомственная программа «О мерах по улучшению здоровья детей РФ на 2003—2010 гг.».
- Приказа Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России, Президиума РАО от 16.02.2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях РФ».
- Приказа Минздрава России и Минобразования России от 04.04.2003 г. № 139 «Об утверждении инструкции по внедрению оздоровительных технологий в деятельность образовательных учреждений».
- «Инструкции по комплексной оценке состояния здоровья детей», утвержденная приказом Минздрава РФ от 30.12.2003 г. №621

### **Структура документа:**

Рабочая программа включает в себя пояснительную записку, в которой раскрыта основная идея, цели и задачи курса. Отражены требования к качеству освоения программного материала, характеристика класса, мониторинг уровня ЗУН учащихся. Указаны особенности организации и реализации программы. Программа содержит календарно-тематическое планирование, учебно-методическое обеспечение курса и список литературы.

**В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, также дыхательные упражнения.**

**Основная идея курса.** Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному уду. Воспитывает личностные качества детей с проблемами в развитии.

**Характерной особенностью детей сумственной отсталостью является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.**

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении сложных движений, где требуется точное дозирование мышечных усилий, перекрестная координация движений, пространственно-временная организация моторного акта, словесная регуляция движений. Надо отметить, что среди учащихся имеются дети с хорошо развитой моторикой, что обуславливает необходимость строго дифференцированного и индивидуального подхода

в обучении.

Особо следует учитывать особенности детей, страдающих эпилептическими припадками или травматическим слабоумием. Эти дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнения, требующие больших физических усилий или ведущие к чрезмерному возбуждению нервной системы.

### **Задачи курса:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т. д.);
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
- содействие военно-патриотической подготовке.

### **В настоящую программу включены следующие разделы:**

«Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры», «Специальные корригирующие упражнения»

Такое планирование позволит правильно использовать все виды упражнений с учетом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

Каждый урок по физической культуре планируется в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям, чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

### **В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:**

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строе;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения, толчка двумя ногами в различных видах прыжках

- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;

### **Организационные особенности реализации программы.**

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе, в зависимости от темы урока и погодных условий.

### **Особенности реализации программы.**

**В раздел «Гимнастика»** включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать как на весь организм ребенка, так и на определенные ослабленные группы мышц. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью, последовательностью их выполнения.

Акробатические упражнения (кувырок вперед; выпады с наклоном туловища вперед и назад, в правую и левую стороны; прыжки через гимнастическую скакалку, стоя на месте и с продвижением вперед; маховые движения ногами из виса на руках).

Упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали, противходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы).

**В отличие от программы общеобразовательной школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения.**

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических нагрузок способствует также более эффективной работе логопеда, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Упражнения для укрепления мышц кистей рук способствуют успешному владению письмом. Упражнения для формирования и коррекции осанки помогают ребенку правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе, беге.

В программу по физическому воспитанию включены упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи и скакалки)

Упражнения на сохранение равновесия способствуют развитию вестибулярного аппарата, выработке координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т. д.)

Учащиеся нашей школы имеют различные деформации опорно-двигательного аппарата, плоскостопие, заболевание нервной системы, нарушение работы анализаторов.

**Упражнения при дефектах осанки и деформациях позвоночника.**

Комплексы упражнений: упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками, обручем, скакалкой; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте; упражнения с малыми и средними мячами. Упражнения на укрепление мышц живота, спины, ягодичных мышц; упражнения, вытягивающие позвоночник, дыхательные упражнения.

При нарушениях осанки применяем комплекс лечебной гимнастики на фитбольных мячах, упражнения с мячами и палками, ползание по тоннелю;

специальные корригирующие упражнения при плоскостопии, неврозах. Для повышения заинтересованности учащихся занятия проводятся с музыкальным сопровождением.

**Упражнения для профилактики плоскостопия.** К числу специальных упражнений, участвующих в поддержании нормальной высоты сводов стопы, следует отнести: сгибание пальцев, ходьбу на внутренней и внешней сторонах стопы, ходьбу на пятках и на носках. Упражнения проводятся в положении сидя, стоя, в процессе ходьбы босиком по гимнастической палке.

**Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.**

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения по словесному указанию учителя (квадрат, круг). Ходьба между различными ориентирами. Два поворота один за другим налево (направо) без контроля зрением. Бег по начерченным на полу ориентирам. Выполнение исходного положения по показу учителя — ноги на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением.

**Раздел «Легкая атлетика»** включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Занятия легкой атлетикой помогают преподавателю обучать школьников всем этим жизненно важным двигательным навыкам. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных упражнений.

Особое место в данном разделе уделено метанию мяча. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий мелкими предметами, а также глазомер и меткость.

**Учитывая особенности психо-физического развития детей, раздел «Конькобежная подготовка» в рабочей программе классе отсутствует.**

Одним из важнейших разделов программы является **раздел «Игры»**, куда включены подвижные и спортивные игры.

Включенные в программу подвижные игры направлены на развитие физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений. На уроках имеют место подвижные игры, которые способствуют развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков учащихся. Большое значение имеют упражнения на дыхание и на релаксацию.

**Требования к качеству освоения программного материала.**

**Требования к результатам освоения учебного предмета «физическая культура»**

**Личностные результаты (базовый уровень):**

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- освоить социальную роль ученика, проявлять интерес к учению.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни: гигиенические навыки; охранительные режимные моменты (разминка, подвижные игры); Т\Б на уроках физкультуры

**Регулятивные**

- уметь выполнять построение на урок, соблюдая все требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять план выполнения заданий на уроках и в жизненных ситуациях под руководством учителя;
- выполнять физические упражнения с учетом требований безопасности.

### **Познавательные**

- ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя.

### **Коммуникативные**

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
- слушать и понимать речь других, дополнять ответы

### **Личностные результаты (сниженный уровень):**

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- освоить социальную роль ученика
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- иметь представления о здоровом и безопасном образе жизни

### **Регулятивные**

- уметь выполнять построение на урок, соблюдая требования учителя; следовать режиму организации учебной деятельности
- выполнять физические упражнения с учетом требований безопасности.

### **Познавательные**

- ориентироваться в пространстве своего тела, спортивного зала под руководством учителя

### **Коммуникативные**

- участвовать в диалоге на уроке и в жизненных ситуациях, отвечать на вопросы учителя и товарищей по классу;
- слушать и понимать речь других.

### **Предметные результаты (базовый уровень).**

**В результате освоения программного материала учащиеся должны иметь представления:**

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях;

### **Учащиеся научатся:**

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять метание меча в цель;
- выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища;
- выполнять строевые упражнения.

- знать правила игр и уметь в них играть.

#### **Предметные результаты (сниженный уровень).**

**В результате освоения программного материала учащиеся должны иметь представления:**

- о режиме дня и личной гигиене
- о правилах поведения на занятиях;

#### **Учащиеся получают возможность научиться:**

- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов)
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп;
- выполнять упражнения на профилактику плоскостопия
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять метание меча в цель;
- выполнять строевые упражнения.
- знать правила игр и уметь в них играть.

### **Формы отчетности, особенности контроля.**

#### **Формы контроля:**

- наблюдение;
- беседа;
- фронтальный опрос

На каждого ученика имеется паспорт здоровья, в котором отражены сведения о состоянии физической подготовленности, разработан мониторинг знаний, умений и навыков учащихся, в котором отражен уровень усвоения учебного материала.

Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей целесообразно разделить класс на 3 группы с учетом двигательных и интеллектуальных возможностей учащихся.

Физическая нагрузка и дозирование упражнений дается учащимся с учетом деления на группы. Учителю физкультуры при дозировании физических упражнений следует быть предельно внимательным к учащимся с различными заболеваниями.

**1 группа** – имеют достаточно хорошее физическое развитие и двигательные способности. У них не наблюдаются соматические отклонения, они быстрее других овладевают умениями и навыками, могут выполнять достаточно высокие физические нагрузки, легко их переносят и быстро после них восстанавливаются (организм достигает исходного состояния). Учащиеся способны самостоятельно выполнять физические упражнения после словесной инструкции

**2 группа** – отмечается среднее физическое развитие, средний уровень двигательной подготовленности. Они медленнее, чем ученики 1 группы овладевают двигательными умениями и навыками. У них отмечаются сопутствующие основному дефекту соматические заболевания, нарушения осанки, стопы. Школьники данной группы могут выполнять достаточно высокие нагрузки, но по сравнению с детьми 1 группы несколько хуже их переносят,

медленнее восстанавливаются. Учащиеся способны выполнять физические упражнения после показа и словесной инструкции, с незначительной помощью учителя.

**3 группа** – характеризуется низким уровнем физического развития и двигательных способностей. Они медленнее овладевают двигательными умениями и навыками, чем дети 2 группы. Практически все страдают соматическими заболеваниями. Учащиеся способны выполнять физические упражнения после показа и словесной инструкции, со значительной помощью учителя

#### **Оценивание знаний, умений и навыков учащихся.**

##### **1 группа**

Отметка «5» ставится, если упражнение выполнено правильно, самостоятельно после словесной инструкции учителя.

Отметка «4» ставится, если ученик выслушал инструкцию и выполнил упражнение с помощью учителя.

Отметка «3» ставится, если ученик после словесной инструкции выполняет упражнение со значительными ошибками.

##### **2 группа**

Отметка «5» ставится, если ученик выслушал инструкцию и выполнил упражнение с незначительной помощью учителя, с незначительными ошибками.

Отметка «4» ставится, если ученик выполняет упражнение по словесной инструкции с помощью учителя с незначительными ошибками.

Отметка «3» ставится, если ученик выполняет упражнение после его показа и словесной инструкции со значительными ошибками.

##### **3 группа**

Отметка «5» ставится, если ученик выполняет упражнение по словесной инструкции и показа с помощью учителя с незначительными ошибками.

Отметка «4» ставится, если ученик выполняет упражнение после словесной инструкции в сочетании с показом с помощью учителя с большим количеством ошибок.

Отметка «3» ставится, если ученик пытается выполнить упражнение после словесной инструкции в сочетании с показом, используя помощь учителя.

**3 класс (3 ч в неделю, 102 ч. в год)**

Дата	Кол-во часов	Тема урока	Деятельность учащихся
		<b>1 четверть- 27 часов</b>	
	1	Беседа о значении физкультуры. Правила поведения в спортивном зале. Основы знаний.	Повторение правил поведения в спортивном зале. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.
	2	Строевая подготовка. Повороты на месте Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15 x 15). Ходьба с перешагиванием 2-3 предметов по разметке.	Учить построению в шеренгу по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!», «Вперед марш!». Расчет по порядку, на первый-второй. Повороты налево, направо, кругом. Повторение правил ходьбы и бега.
	2	Метание. Подвижные игры.	Подготовка кистей рук к метанию, Упражнения по правильному захвату мяча. Бросок и ловля мяча. Метание мяча с места. Упражнения для мышц рук
	2	Строевые упражнения. Упражнения на координацию движения.	Строевые упражнения. Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже шаг!»
	3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	Комплекс упражнений. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.
	3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	Упражнения для профилактики плоскостопия
	2	Ходьба в различном темпе, наперегонки.	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук.
	2	Бег. Понятие «высокий старт»	Беговые упражнения с высокого старта.
	3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.	Упражнения с большим и малым мячом.
	2	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	Выполнение упражнений с гимнастическими палками.

	2	Метание мяча	Выполнение упражнений по метанию мяча левой и правой рукой на дальность и в цель.
	2	Метание мяча.	Выполнение упражнений по метанию мяча левой и правой рукой на дальность и в цель.
	1	Развитие координации и равновесия. Подвижные игры.	Выполнение упражнений на координацию движений и равновесие.
		<b>2 четверть – 21 час</b>	
	2	Инструктаж по правилам безопасного поведения в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения с малыми мячами.	Повторение правил поведения в спортивном зале. Выполнение упражнений.
	3	Разучивание специальных корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия.	Выполнение упражнений.
	2	Элементы акробатики. Кувырок вперед, перекаты в группировке.	Выполнение упражнений. Кувырок вперед, перекаты в группировке. Кувырок назад, перекаты в группировке.
	2	Элементы акробатики. Кувырок вперед, перекаты в группировке. Кувырок назад, перекаты в группировке.	Выполнение упражнений. Кувырок вперед, перекаты в группировке. Кувырок назад, перекаты в группировке.
	3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Выполнение упражнений.
	2	Строевые упражнения. Повороты. Построения, перестроения	Повторить построение, повороты, команды.
	2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища головы, выполнение на месте и в движении.	Повторить правила поведения. Значение упражнений, зарядки.
	2	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	Движение рук и ног, туловища. правила дыхания при выполнении упражнений.
		<b>3 четверть – 30 часов</b>	
	1	Инструктаж по правилам безопасного поведения в спортивном зале. Строевые упражнения.	Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторить построение, повороты, команды.
	3	Комплекс упражнений с гимнастическими палками,	Выполнение упражнений с гимнастическими палками,

		флажками, обручем, большим и малым мячом.	флажками, обручем, большим и малым мячом.
	3	Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед, назад	Выполнение упражнений. Кувырок вперед, перекаты в группировке. Кувырок назад, перекаты в группировке.
	3	Лазание. Передвижение на четвереньках по коридору 20-25 м, по гимнастической скамейке.	Выполнение упражнений. Передвижение на четвереньках по коридору 20-25 м, по гимнастической скамейке.
	3	Висы. Упор в положении присев и лежа на матах.	Выполнение упражнений.
	3	Комплекс упражнений с гимнастическими палками и флажками.	Выполнение упражнений с гимнастическими палками и флажками.
	3	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом	Выполнение упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом
	3	Висы на гимнастической стенке. Упражнения у гимнастической стенки.	Выполнение упражнений у гимнастической стенки.
	2	Висы на гимнастической стенке. Упражнения у гимнастической стенки.	Выполнение упражнений у гимнастической стенки.
	3	Прыжки в длину с места. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину способом «согнув ноги».	Выполнение прыжков в длину способом «согнув ноги».
	3	Прыжки в длину с места. Ознакомление с прыжком в длину способом «перешагивание».	Выполнение прыжков в длину способом «перешагивание».
		<b>4 четверть – 24 часа</b>	
	1	Инструктаж по правилам безопасного поведения в спортивном зале. Строевые упражнения	Повторение правил поведения в спортивном зале. Повторить построение, повороты, команды.
	3	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Выполнение упражнений.
	3	Метание мяча.	Выполнение упражнений по метанию мяча левой и правой рукой на дальность и в цель.
	3	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия	Упражнения для профилактики плоскостопия

	3	Строевая подготовка. Повороты на месте Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15 x 15). Ходьба с перешагиванием 2-3 предметов по разметке.	Учить построению в шеренгу по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!», «Вперед марш!». Расчет по порядку, на первый-второй. Повороты налево, направо, кругом. Повторение правил ходьбы и бега.
	3	Бег. Понятие «высокий старт», «низкий старт»	Беговые упражнения
	3	Комплекс упражнений с гимнастическими палками и обручами.	Выполнение упражнений с гимнастическими палками и обручами.
	2	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	Построение в шеренгу, в колонну. Расчет по порядку, расчет на первый-второй. Повороты, ходьба по ориентирам. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира
	2	Упражнения на шведской стенке. Лазание и перелезание	Выполнение упражнений.
	1	Веселые старты	Подведение итогов.
		<b>ИГРЫ</b>	
		ИНСТРУКТАЖ по ТБ при проведении спортивных игр.	Повторение правил поведения в спортивном зале.
		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Игра. Правила игры. «У ребят порядок строгий».
		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Игра. Правила игры. «Кто быстрее».
		Игры с бросанием ,ловлей и метанием мяча.	Игра. Правила игры. «Кто дальше бросит».
		Игры с бросанием ,ловлей и метанием мяча.	Игра. Правила игры. «Лучшие стрелки»
		Игры с бросанием ,ловлей и метанием мяча.	Игра. Правила игры. «Веревочный круг»
		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Игра. Правила игры. «Волшебный мешок», «Запрещенные движения».
		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	Игра. Правила игры. «Что изменилось».
		Игры с бегом и прыжками.	Игра. Правила игры.
		Игры с бросанием ,ловлей и метанием мяча.	Игра. Правила игры. Игровые упражнения с предметами (кегли, мячи, кубики, обруч).
		Игры с бросанием ,ловлей и метанием мяча.	Игра. Правила игры. «Маленькие и большие». «Перекасти поле».
		Игровые упражнения в положении сидя и лёжа.	Игра. Правила игры.
		Игровые упражнения в положении сидя и лёжа.	Игра. Правила игры.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576025

Владелец Каримова Елена Юрьевна

Действителен с 10.03.2022 по 10.03.2023